

## Literaturempfehlungen für weitere Übungen

Im Folgenden finden Sie Vorschläge für weitere Übungsmaterialien zur Erweiterung des Übungsangebotes. Es handelt sich hierbei lediglich um eine Auflistung uns bekannter Herausgeber, Verlage und Veröffentlichungen und hat daher keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

- Im **Hogrefe-Verlag** erscheint das von Wolf D. Oswald herausgegebene Buch „SimA®-basic-Gedächtnistraining und Psychomotorik. Geistig und körperlich fit zwischen 50 und 100“. Dieses Buch enthält detaillierte Beschreibungen für ein 14-tägiges Psychomotorikprogramm. Die dazu gehörenden Videofilme findet man auf der CD-ROM „SimA®-basic-PC – Gedächtnistraining und Psychomotorik. Das individuelle PC-Programm für alle ab 50“ ([www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de), [www.applic.de](http://www.applic.de), [www.wdoswald.de](http://www.wdoswald.de)).
- Das Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität Bonn gibt auf der Homepage **[www.bewegte-senioren.de](http://www.bewegte-senioren.de)** eine Broschüre heraus, die ebenfalls Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeit enthalten.
- Auf der Internet-Seite **[www.fit-in-jedem-alter.de](http://www.fit-in-jedem-alter.de)** finden Sie von Experten geschaffene Übungen zum Kraft- und Gleichgewichtstraining für Senioren sowie andere nützliche Informationen.
- Im Literaturverzeichnis finden Sie weitere Veröffentlichungen zur körperlichen Aktivierung von Senioren.

## **SimA®-Akademie e.V.**

Die SimA®-Akademie e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Erkenntnisse aus der SimA®-Langzeitstudie und der SimA®-P-Pflegeheimstudie im Rahmen von Seminaren und Inhouseschulungen interessierten Fachleuten und auch Laien, die ehrenamtlich in der Altenarbeit tätig sind, zugänglich zu machen.

Es besteht hierbei die Möglichkeit, sich zum SimA®-50<sup>+</sup>-Trainer oder zum SimA®-P-Gruppenleiter ausbilden zu lassen. Die Ausbildung schließt mit einem Zertifikat ab.

Grundsätze der Ausbildung sind zum einen die Verknüpfung von geistiger und körperlicher Aktivität, wie sie in den SimA®-Studien als wesentlicher Faktor des Trainingserfolges sichtbar wurde, zum anderen aber auch das Bestreben, den Seminarteilnehmern die theoretischen Grundlagen zu vermitteln, die für ein adäquates Gedächtnis- und Psychomotoriktraining notwendig sind.

Weitere Informationen zur SimA®-Akademie und den Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten zum SimA®-50<sup>+</sup>-Trainer oder zum SimA®-P-Gruppenleiter finden Sie unter:

**[www.sima-akademie.de](http://www.sima-akademie.de)**

## Literatur

- Ackermann A, Oswald WD (2003) Nichtmedikamentöse Therapie demenzieller Erkrankungen als rehabilitative Maßnahme in Pflegeheimen. *European Journal of Geriatrics*, 4 (S1): 59
- Baumann H, Leye M (Hrsg) (1994) *Psychomotorisches Training - Ein Programm für Seniorengruppen*. Hogrefe, Göttingen
- Baumann H (1989) Die Bewegungskoordination. Altersbedingte Veränderungen, praktisch-didaktische Hinweise zur Erhaltung der motorischen Handlungskompetenz. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -Psychiatrie*, 2: 365-377
- Baumann H, Rieder H (1995) Bewegung und körperliche Aktivität – Psychomotorik. In: Olbrich E, Sames K, Schramm A (Hrsg) *Kompendium der Gerontologie*. ecomed, Landsberg Lech
- Baumann H (1996) Fitness im Alter durch Bewegung. In: Denk H (Hrsg) *Alterssport – Aktuelle Forschungsergebnisse*. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf
- Baumann H (1997) Sport ab 50 – Sportpädagogisches Neuland!? In: Müller E, Stadler R, Baumann C (Hrsg) *Sportpädagogik in Bewegung Festschrift zum 60. Geburtstag von Stefan Größing*. Univ. Salzburg, Salzburg
- Berchem F (1994) *Noch mehr Gehirn Jogging*. Mosaik Verlag, München
- Beyschlag R (1993) *Altengymnastik und kleine Spiele*. Gustav Fischer, Stuttgart
- Bundesverband Seniorentanz e.V. (Hrsg.) (1994) *Tänze im Sitzen - Für Senioren, für Behinderte, für Parties junger Leute*. Bundesverband Seniorentanz e.V., Bremen
- Dittmann-Kohli F (1995) *Das persönliche Sinnsystem. Ein Vergleich zwischen frühem und spätem Erwachsenenalter*. Hogrefe, Göttingen
- Eisenburger M (1998) *Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen. Wo Sport Spaß macht.*, Meyer und Meyer Verlag, Aachen
- Eisenburger M (2001a) *Psychomotorik im Alter*. In: Köckenberger H, Hammer R (Hrsg) *Lehrbuch Psychomotorik*. verlag modernes lernen, Dortmund
- Eisenburger M (2001b) *Psychomotorik im Alten- und Pflegeheim*. Institut für Bewegungsbildung und Psychomotorik, Gröbenzell
- Eisenburger, M. (2002) *Begleitung von Menschen mit Demenz – Psychomotorik in der Arbeit mit Demenzkranken Menschen*. Institut für Bewegungsbildung und Psychomotorik, Gröbenzell
- Franke E (Hrsg) (1986) *Sport und Gesundheit*. Rohwolt, Reinbek bei Hamburg
- Frankel LJ, Richard BB (1985) *Lebendig und beweglich bis ins hohe Alter - Leitlinien und Bewegungsübungen für ein vitales Leben im Alter*. Franz Ehrenwirth, München
- Hanna E, Hannah H (1998) *Bewegungsspaß für Senioren*. Don Bosco Verlag, München
- Hollmann W, Rost R, Dufaux B, Liesen H (1983) *Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Krankheiten durch körperliches Training*. Hippokrates, Stuttgart
- Kiphard EJ (1994) *Psychomotorik in Praxis und Theorie. Ausgewählte Themen der Motopädagogik und Mototherapie*. Flöttmann Verlag, Gütersloh
- Kuhn W (1999) *Fit und beweglich ins Alter*. Don Bosco Verlag, München

- Lang E, Gaßmann KG, Toplak J (1997) Für und Wider sportlicher Aktivität im höheren Lebensalter. In: Baumann H, Leye M (Hrsg) Bewegung und Sport mit älteren Menschen. Meyer und Meyer Verlag, Aachen
- Langerhans G (1992) Konflikt- und Belastungssituationen im Altenheim. In: Niederfranke A, Lehr UM, Oswald F, Maier G (Hrsg) Altern in unsrer Zeit. Quelle und Meyer, Heidelberg
- Meinel K, Schnabel G (2004) Bewegungslehre Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. südwest-Verlag, München
- Mertens K (1992) Befindlichkeitsverbesserung und Aktivitätssteigerung durch Psychomotorik. Eine Lebenshilfe für den alternden Menschen. In: Baumann H (Hrsg) Altern und körperliches Training. Hans Huber Verlag, Bern
- Meusel H (1996) Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter. Quelle und Meyer Verlag, Wiesbaden
- Meusel W (1997) Tanzen mit Senioren. In: Mertens K (Hrsg) Aktivierungs-Programme für Senioren. verlag modernes lernen, Dortmund
- Meusel H (1999) Sport für Ältere: Bewegung - Sportarten – Training. Handbuch für Ärzte, Therapeuten, Sportlehrer und Sportler. Schattauer, Stuttgart
- Mildenberger-Schneider M (2000) Krafttraining für Senioren. Meyer und Meyer, Aachen
- Olbrich E (1987) Kompetenz im Alter. Zeitschrift für Gerontologie, 20: 319-330
- Oppolzer U (1996) Ganzheitliches Gehirntraining mit "Kopf" - Kreativität, Konzentration, Phantasie und Freude - Spielend lernen von 9-99. verlag modernes lernen, Dortmund
- Oswald WD (2004) SimA<sup>®</sup>-basic-PC – Gedächtnistraining und Psychomotorik. Das individuelle PC-Programm für alle ab 50. Hogrefe Verlag, Göttingen
- Oswald WD (2005) SimA<sup>®</sup>-basic – Gedächtnistraining und Psychomotorik. Geistig und körperlich fit zwischen 50 und 100. Hogrefe Verlag, Göttingen
- Oswald WD, Ackermann A, Gunzelmann T (2006) Effekte eines multimodalen Aktivierungsprogrammes (SimA-P) für Bewohner von Einrichtungen der stationären Altenhilfe. Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie 19: 89-101
- Oswald WD, Gunzelmann T (2001) Das SIMA-Projekt. Kompetenztraining – Ein Programm für Seniorengruppen. Hogrefe Verlag, Göttingen
- Oswald WD, Gunzelmann T, Rupprecht R, Lang E, Baumann H, Stosberg M (1992) Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbständigkeit im höheren Lebensalter (SIMA) – Teil I: Konzepte, Hypothesen und Stichproben eines interdisziplinären Forschungsprojektes. Zeitschrift für Gerontopsychologie und -Psychiatrie, 5: 205-221
- Oswald WD, Hagen B, Rupprecht R, Gunzelmann T (2002) Bedingungen der Erhaltung und Förderung von Selbständigkeit im höheren Lebensalter (SIMA). Teil XVII: Zusammenfassende Darstellung der langfristigen Trainingseffekte. Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie, 15: 13-31
- Oswald WD, Rödel G (1995) Das SIMA-Projekt. Gedächtnistraining – Ein Programm für Seniorengruppen (2. Auflage 1998). Hogrefe Verlag, Göttingen
- Prokop L, Bachl N (1984) Alterssportmedizin. Springer, Wien
- Rikli RE, Jones JC (2001) Senior Fitness Test Manual. Human Kinetics, Champaign
- Runge M, Rehfeld G (2001) Mobil bleiben – Pflege bei Gehstörungen und Sturzgefahr. Schlütersche, Hannover
- Saxon SV, Etten MJ (1994) Physical Change und Aging. The Tiresias Press, New York

Scharll M (1989) Bewegungstraining mit alten Menschen. Trias Verlag, Stuttgart

Scherler K (1975) Sensomotorische Entwicklung und materiale Erfahrung. Begründung einer vorschulischen Bewegungs- und Spielerziehung durch Piagets Theorie kognitiver Entwicklung. Hofmann, Schorndorf

Seligman M (1992) Erlernte Hilflosigkeit. Beltz, Weinheim

Weineck J (1988) Sportbiologie. perimed Fachbuch-Verlagsgesellschaft, Erlangen

# Übungsverzeichnis

In der Übersicht auf den folgenden Seiten sind alle Übungen aufgeführt, die in diesem Handbuch Erwähnung finden. Die Übungen und ihre Varianten sind nach systematischen Oberbegriffen alphabetisch geordnet.

## Ausdauer

- Gehen im Sitzen ..... 52, 64, 112
- Gehen im Sitzen mit Musik ..... 40, 100, 132
- Tanz mit Musik ..... 58, 85

## Ausdauer und Beweglichkeit

- Sitztanz mit Armeinsatz ..... 69, 118

## Beweglichkeit

- Armübungen mit Jongliertuch ..... 62, 90, 121
- Arm- und Schulterübungen ..... 56, 92
- Beinübungen im Sitzen ..... 41, 89
- Beinübungen und Hüftbeugen ..... 84, 104
- Jacke anziehen ..... 44, 92
- Rumpfübungen ..... 41, 89
- Rumpfübungen mit Jongliertuch ..... 120
- Tanz (Alternative) ..... 121

## Beweglichkeit und Gleichgewicht

- Haltungsübung im Sitzen ..... 42, 82, 130
- Rumpfbeugen ..... 69
- Seit- und Rumpfbeugen ..... 105

## Beweglichkeit und Kraft

- Rumpfdrehbeugen im Sitzen ..... 61, 109

## Fingerbeweglichkeit

- Fingerkreisen ..... 45, 52, 93
- Fingerzählübungen ..... 45, 65, 113
- Getränk einschenken ..... 46, 102

## Fingerbeweglichkeit und Beweglichkeit

- Schuhe binden ..... 44, 72, 108

## Fingerbeweglichkeit und Handkraft

- Faustschluss ..... 60, 120
- Fingerübungen ..... 72, 108, 113
- Übung mit Therapieknete ..... 65, 94

## Fingerbeweglichkeit und Koordination

- Fingertippen ..... 48, 80, 96, 128
- Übung mit Papier ..... 54

## Gleichgewicht

- Gegenstände aufheben ..... 57, 82, 100, 117, 124
- Gehen im Sitzen ..... 44, 52, 76, 100
- Gehen im Sitzen mit Gewichtsverlagerung ..... 57, 81, 129
- Schunkeln ..... 64, 81, 92, 112, 130
- Übung im Sitzen mit Hanteln ..... 68, 105, 129

## Gleichgewicht und Koordination

- Spiel mit dem Luftballon ..... 76, 117

## **Koordination**

- Diagonalbewegungen mit Vorgabe.....	88
- Diagonalbewegungen obere Extremitäten .....	40, 48, 68, 116
- Gruppenübung mit dem Igelball.....	78, 126
- Übungen mit dem Igelball .....	102, 125
- Werfen und Fangen mit dem Igelball .....	125
- Zielwerfen mit dem Igelball .....	101

## **Koordination und Beweglichkeit**

- Armübung mit Vorgabe.....	96
- Fußballspiel mit dem Softball.....	74, 116
- Partnerübung mit dem Luftballon.....	73
- Spiel mit dem Luftballon.....	74
- Spiel Pantomime.....	90, 122
- Übungen mit dem Luftballon.....	73
- Übung mit Vorgabe .....	68

## **Koordination und Körperwahrnehmung**

- Igelball.....	77
- Massage mit dem Igelball .....	77, 134

## **Koordination und Kraftausdauer**

- Rhythmisches Gehen im Sitzen .....	126
- Schwungübungen mit dem Jongliertuch.....	53, 98
- Übung mit dem Igelball.....	101, 133

## **Körperwahrnehmung**

- Atemübung .....	62, 93
- Bauchatemübung .....	46, 70, 110
- Gesichtsgymnastik.....	86

## **Kraft**

- Armbeugen mit Hanteln .....	84
- Arm- und Schulterübungen mit Hanteln.....	49, 110
- Beinübung im Sitzen.....	61, 114, 133
- Übungen mit Hanteln.....	109
- Übung für die Arme.....	104
- Übung für die Oberschenkel.....	56, 64, 108
- Übung für die Ober- und Unterschenkel.....	72, 124
- Übung für die Unterarme .....	60
- Übung für Hüftbeuger und Bauch .....	48, 76, 114, 124
- Übung für obere Extremitäten .....	60, 84, 120
- Übung für untere Extremitäten .....	49

## **Kraftausdauer**

- Gesäßentlastung.....	58, 80, 85, 128
- Marschieren im Sitzen .....	132
- Rhythmische Bewegungen im Takt.....	97
- Schatten-Boxen.....	40, 88, 128
- Sitztanz .....	50

## **Kraftausdauer und Beweglichkeit**

- Äpfel pflücken.....	42, 56, 80, 97, 104, 132
- Sitztanz für untere Extremitäten .....	106