

BUNTE SCHWÄMME

Körper und Kopf in Bewegung bringen

Bunte Topfkratzer aus Kunststoffmaterial werden bei Discountern und Ein-Euroläden meist sehr preisgünstig in der Haushaltswarenabteilung angeboten. Das Material ist vielen alten Menschen vertraut und löst oft Erinnerungen aus. So lassen sich mit den Übungen auch sehr leicht biografische Gespräche verbinden, sofern der geplante Zeitrahmen der Aktivierung die Möglichkeit dazu bietet. Auf jeden Fall sollten Sie in einem (sehr) kurzen Einstiegsgespräch den ursprünglichen Verwendungszweck der Schwämme klären.



Fotos: B. M. Jasper

In einer kurzen Aktivierungseinheit, wahlweise als Einzel- oder Gruppenangebot, starten Sie mit einigen Bewegungsaufgaben, um das Gehirn in Schwung zu bringen und lassen einige Denkübungen folgen.

Bei Bedarf lassen sich die folgenden Übungen auch in umfangreichere, themenorientierte Angebote integrieren, wenn es etwa um Themen wie „Haushalt“, „Farben“ usw. geht.

Material

Bunte Schwämme (Topfkratzer) in verschiedenen, möglichst klaren Farben, am besten in den psychologischen Grundfarben Blau, Rot, Gelb und Grün.

Erforderlich sind mindestens 4 Stück, 1 je Farbe, je Person. Im Idealfall gibt es jedoch einen ganzen Korb voller Schwämme und je Person 2 komplette Farbsätze.

Für die Schätzaufgabe ein Metermaß, Lineal oder Ähnliches.

Aufgaben

Mit dem Material vertraut werden ...

- Falls viele Schwämme vorhanden sind, lassen Sie zu Beginn die Anzahl schätzen, später zählen.

- Den Durchmesser (oder bei eckigen Exemplaren Länge oder Breite) schätzen.

Achten Sie bei allen Schätzaufgaben darauf, am Ende den Beweis anzutreten, also nachzählen oder messen lassen.



- Den Schwamm betrachten und betasten, mit Worten beschreiben, z. B. rund, leicht, rau ..., auch Farbe, Größe, mögliches Gewicht usw.
- Mit dem Schwamm experimentieren, individuell ausprobieren. Danach können Sie als Anleiter:in Ideen der Teilnehmenden aufgreifen, kommentieren, gemeinsam ausprobieren.

Bewegungsaufgaben

- Mit dem Schwamm sanft über verschiedene Körperstellen reiben – Finger, Hände, Arme.
- Den Schwamm mit beiden Händen umschließen, „verstecken“. Im Wechsel immer wieder die Hände und Finger öffnen, aber den Schwamm weiter zwischen den Handballen halten, dabei möglichst die Finger spreizen.
- Den Schwamm von einer Hand in die andere werfen, mehrere „Ball“-Wechsel.
- Mit einer Hand hochwerfen und mit derselben Hand auffangen. Nach einigen Durchgängen Handwechsel.

- Schwamm auf den Handrücken legen, hochwerfen und mit der Handfläche derselben Hand fangen. Mit beiden Händen nacheinander üben.



- Paarweise gegenüber am Tisch sitzend: Einen Schwamm gegenseitig zuspieren durch Schleudern über die Tischplatte. Bei fitten Teilnehmenden auch mit zwei oder mehr Schwämmen gleichzeitig.

Kognitionstraining

Je Person sollte mindestens ein Schwamm je Farbe vorhanden sein, im Idealfall jeweils zwei Exemplare.

- Farbfolgen hören und nachlegen: Auf Ansage sollen die Schwämme in bestimmte Reihenfolge gelegt werden, z. B. Blau, Rot, Gelb. Wichtig ist, dass die Teilnehmenden zunächst nur zuhören und erst nach Nennen der letzten Farbe mit dem Legen beginnen. Dann trainieren Sie mit dieser Aufgabe die Merkspanne. Bei kognitiv eingeschränkten Teilnehmenden am besten mit 2-3 Farben beginnen. Mit fitten Personen können mehr Exemplare zum Einsatz kommen und Farben wiederholt werden. Anzahl langsam steigern.
- Farbfolgen betrachten und nachlegen: Legen Sie nacheinander eine Farbfolge, ungefähr eine Sekunde je Schwamm, und decken diese dann ab. Die Teilnehmenden sollen sofort anschließend mit ihren Schwämmen die möglichst gleiche Folge nachlegen.



Machen Sie mehrere Durchgänge. Lassen Sie als Anleiter:in auch Ihre Teilnehmenden mal die Ansage machen, so dass Sie nachlegen müssen. Natürlich sollten Sie dann erwähnen, dass Sie ja schon geübt sind und daher mehr Elemente (farbige Schwämme) benötigen, um gefordert zu sein. Schließlich soll es auch für Sie eine echte Anforderung sein und damit glaubwürdig für die Teilnehmenden.

Zum Abschluss eignet sich gemeinsames Zielwerfen mit allen Schwämmen in einen Behälter (Korb, Karton ...) in der Mitte.