

Kapitel 4 Programm K2 – Interventionskurs für Demenzbetroffene



K2 beinhaltet ein wöchentlich stattfindendes Klein-Gruppenprogramm zur Unterstützung demenzbetroffener Menschen.

Die Aktivitäten finden als offene oder geschlossene Angebote in Seniorenresidenzen, Pflegeheimen, im Krankenhaus, in der Tagespflege oder im Verein statt.

Die sensomotorischen Übungen werden im Sitzen, im Stehen oder in Bewegung durchgeführt.

Die Teilnahme ist auch im Rollstuhl oder mit Rollator möglich.

Das Bewegungs- und Gleichgewichtstraining findet in Kombination mit kleinschrittigem Gehirntaining und Sequenzen zur Körperwahrnehmung und Entspannung statt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden oftmals von Angehörigen, Betreuern oder Ehrenamtlichen begleitet, die ebenfalls an den Stunden teilnehmen.

Tägliche, ritualisierte Übungen mit einem Zeitaufwand von ca. drei bis fünf Minuten, die als häusliches Training durchgeführt werden, ergänzen das Wochentreffen.

Die Durchführung der Kursstunden und die Unterstützung erfolgt durch Betreuungskräfte, Pflegepersonal, Ehrenamtliche, Übungsleiter und Alltagsbegleiter.

Das Bewegungs- und Gleichgewichtstraining verfolgt das Ziel, demenzbetroffene Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin zu unterstützen, Alltagssituationen länger und sicherer zu bewältigen.

Als Teilziele gelten

- Die Pflege und Stärkung der körperlichen Sicherheit und Gewandtheit
- Die Aktivierung und Pflege kognitiver Fähigkeiten
- Das positive Stärken der emotionalen Befindlichkeit
- Die Einbindung in eine Gemeinschaft

Inhaltlich zeichnet sich das wöchentlich stattfindende Training durch einen strukturierten verlässlichen Aufbau mit wiederkehrenden Phasen aus.

Es gliedert sich in

1. Begrüßung und Aufwärmphase (ca. 10–15 Minuten)

2. Hauptphase mit den Anteilen (ca. 20 Min.):

- Gleichgewichtstraining
- Kognitives Training
- Körperwahrnehmung

3. Verabschiedung und Ausklang mit Hinweis auf die „Trainingsaufgaben“ (ca. 10 Min.).

Jede der Phasen beinhaltet eine gemeinsame Wassertrinkrunde.

Diese wird individuell „bewältigt“, s. Hinweis „Wassertrinkrunde“.

„Wassertrinkrunde“

Da es vielen älteren (aber auch jüngeren) Teilnehmerinnen schwer fällt, im Tagesablauf an das regelmäßige Trinken von Wasser zu denken, gehören die gemeinsamen „Wassertrinkunden“ in den Kursstunden zum Ritual.

Schwerpunkt ist dabei „die Freude, gemeinsam ans Trinken zu denken“.

Die Rückmeldung der Teilnehmerinnen und Angehörigen signalisiert, dass sich das regelmäßige Wassertrinken in den Gruppenstunden sehr motivierend auf ein vermehrtes Trinken von Wasser im Alltag auswirkt.

In den Gruppenstunden erhöht sich die Akzeptanz und Mitmachfreude am Wassertrinken maßgeblich durch das Angebot der Gläserwahl. Angeboten werden: „Puppengläschen“, „Sommergläschen“, „Sportglas“.



Puppengläschen – Sommergläschen – Sportglas

Die Auswahl ermöglicht es, die Trinkmenge individuell einzuteilen.

Für das Trinken in den einzelnen Wassertrinkrunden gilt:

Jeder/jede trinkt so viel, wie es gut tut. Das Glas kann bei Wunsch nachgefüllt werden – es besteht keine „Pflicht“ das Glas auszutrinken. Der Wassertrinkspruch wird gemeinsam gesprochen:

„Ich trinke Wasser,
Wer macht mit?
Es macht munter,
Hält uns alle fit!“

Exkurs

Das Trinken von Wasser während der Bewegungsphasen gilt als wichtiger Anteil der körperlichen, kognitiven und emotionalen Unterstützung.

Wasser trinken steigert geistige Leistungsfähigkeit und körperliche Arbeitsfähigkeit. Es unterstützt das Immunsystem.

Die Gehirnzellen sind die ersten Zellen, die auf Dehydration reagieren. Geistige Leistungsminde- rung bis hin zur Orientierungsstörungen sind als Folge bei älteren Menschen bekannt¹.

Wassermangel kann u. a. auch zur Schmerzerzeugung führen, kann Auslöser für Kopf-, Nacken- schmerz und Migräne sein².

Wassermangel bedeutet für den Körper Stress, da er Körperreserven mobilisieren muss. Stress jedoch führt zu weiterer Dehydration.

Klare Strukturen, Wiederholungen, Rituale, Regeln, Ordnungsprinzipien unterstützen Demenzbetroffene in ihrer Lern- und Aufnahmefähigkeit. Sie bieten Sicherheit, unterstützen das Finden innerer Ruhe und mindern Angst- und Unsicherheitsgefühle.

Strukturen beinhalten räumliche, zeitliche und inhaltliche Aspekte. Sie unterstützen Klarheit und Überschaubarkeit während der gemeinsamen Kursstunden.

Zu räumlichen Strukturen zählen u. a.:

Ein gleichbleibender Trainingsraum

Überschaubarkeit des Raumes

Feste und verlässliche Sitzordnung bei der Begrüßung und bei der Verabschiedung

Gleichbleibende Abstellmöglichkeit für die Wassergläser

Exkurs

Hirnforscher fordern zum Lernen konstante Bedingungen und gleichbleibende äußere Formen, da menschliche Gehirne eine gewisse logische Ordnung benötigen, um Gedächtnisleistungen zu speichern und abzurufen³.

Rückmeldungen aus der Praxis

Das Stellen eines Stuhlkreises hat sich bei den Kursstunden bewährt.

Einige Gruppen unterstützen die Struktur zudem durch eine feste Sitzordnung mit Namensschild, das am Stuhl befestigt werden kann. „Die Teilnehmerinnen wirken selbstsicherer und sind weniger angespannt, wenn sie in den Raum kommen und wissen, wo sie sitzen“⁴.

„Orientierungshilfen durch Stühle mit Namensschildern (teilweise unterstützt durch gemalte Bilder oder Fotos der Teilnehmerinnen) sehen wir als bewährte Unterstützung unserer Teilnehmerinnen an.“⁵

Zu den zeitlichen Strukturen gehören u. a.:

Fester Wochentag/feste Uhrzeit für die Kursstunden.

Ein verlässlicher zeitlicher Ablauf der Kursstunden, s. dazu wiederkehrende Phasen im Stundenablauf.

Zu den inhaltlichen Strukturen zählen u. a.:

Eine gleichbleibende Kursleiterin.

Eine feste Gruppe der Teilnehmerinnen.

Regeln

Die Verlässlichkeit der Abmachungen – Regeln werden besprochen und eingehalten.

Rituale

Der ritualisierte Stundenablauf, z. B. Wassertrinkrunden mit Wassertrink-Spruch während der Kursstunden.

Wiederkehrende Phasen: Begrüßung – Hauptteil – Verabschiedung mit Ritualen, z.B. Begrüßungsrunde mit Nennen des eigenen Namens und Anheften des Namensschilds an einer Tafel oder Pinnwand.

Abschlussphase mit gemeinsamer Durchführung und Besprechung der „Trainingsaufgabe“.

Verabschiedung mit Aufnahme von Wünschen der Teilnehmerinnen.

Regelmäßiger Wechsel von Entspannung und Anspannung.

Wiederholungen

Wiederholender, gleichbleibender Aufbau der Phasen.

Wiederholungen von Übungen, z. B. der Gleichgewichtsübungen.

Zeit für Fragen und Gespräche – Wiederholungen sind willkommen.

Exkurs

Rituale, wie sie im Kurs erlebt werden, sollen Freude machen. So schaffen sie Gemeinsamkeit, erzeugen ein Wir-Gefühl und unterstützen das positive Erleben von gemeinsamen Aktivitäten.

Rituale, regelmäßige Abläufe im Alltag – wie z. B. tägliche Mahlzeiten, immer wiederkehrende ordnende Prinzipien – begleiten den Menschen durchs Leben und helfen auch Erwachsenen in jedem Alter, den Anforderungen des Alltags leichter gerecht zu werden und sie zu meistern.

Wiederkehrendes sorgt für Vertrautheit, Sicherheit und Geborgenheit – es reduziert Ängste.

Wiederholungen geben Menschen im Alltag Struktur, schaffen Ordnung und Orientierung.

Wiederholungen verhelfen, Dinge vertrauter zu machen, etwas zu verinnerlichen, zu automatisieren.

Langsames Wiederholen von Bewegungsabläufen, z. B. bei den Gleichgewichtsübungen und bei den Entspannungseinheiten wirken zudem harmonisierend auf den Körper⁶.

Durch Wiederholungen werden Verbindungen zwischen den Gehirnzellen verstärkt, Informationen können nachhaltig abgespeichert werden

Wiederholungen zur Vertiefung des Gelernten können in interessanter Vielfalt verpackt sein!

Zusammenfassende Angaben zu den Kursstunden

Ausführung	Übungen im Sitzen (Stehen, Bewegen)
Rhythmisierung	Wechsel von Entspannung und Anspannung
Schwerpunkthemen	Förderung und Pflege von Motorik – Sensorik, Kognition – Sprache Sozial – Emotionaler Kompetenz
Kursangebot	1 × pro Woche
Trainingsaufgabe	Tägliche Übung
Teilnehmerzahl	2 – 6 Personen (ggf. mit Betreuung oder Partner)
Durchführung der Trainings-Hausaufgabe	1 – 3 × täglich
Wasser trinken in den Kursstunden	Wasser regelmäßig, aber nach eigenem Bedarf trinken
Dauer und Umfang:	10 Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten.
Eingesetzte Materialien ⁷ :	Jongliertücher (Tücher), Bälle, Luftkissen
Nützliche Helfer	Wassergläser/Wasser, Musik, Namensschilder Rollator, Rollstuhl

Insgesamt sollen die Stunden geprägt sein von einer Atmosphäre der Freude und Heiterkeit – denn dies gibt den Anwesenden Sicherheit und Halt.

Das Motto: Es geht nicht um das Können – es geht um das Tun!

Beispiel: Aufbau einer Kursstunde (45 Min.)⁸

Ankommen und Begrüßung

- *Zeitraumen ca. 5 – 10 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*
- *Material: Stühle, Namensschilder, Gläser, Wasser*

Die Kursleiterin begrüßt jede einzelne Teilnehmerin (und ihre Begleitung) beim Ankommen. Alle setzen sich in den Stuhlkreis.

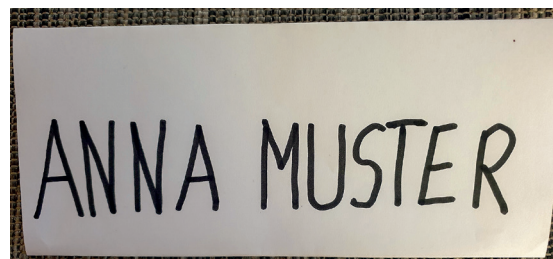
Die Kursleiterin nennt ihren eigenen Namen – ein Schild mit dem Namen der Kursleiterin wird sichtbar angebracht.

Eine gut hörbare Stimme, deutliche Aussprache und ein freundlicher Blickkontakt der Kursleiterin sind wichtige Bestandteile der Kommunikation. Sie unterstützen und erhalten die Aufmerksamkeit und Motivation der Anwesenden.

In einer kurzen Gesprächsrunde begrüßen sich auch die Teilnehmerinnen und die begleitenden Angehörigen/Betreuerinnen. Sie nennen einzeln ihre Namen.

Die Namensschilder der Anwesenden werden unter dem Namensschild der Kursleiterin angebracht.

Gemeinsam führen sie **einmal** die Gleichgewichts-Hausaufgabe durch.



Aufwärmphase im Stuhlkreis

- Zeitrahmen 10 Min.
- Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.
- Material/je nach Stundenthema und zusätzlich: Wasserschild, Wasser

„Bewegungs-Spiel“ (siehe B1 – B10)

Variationsmöglichkeiten

Beispiele zu vereinfachten Variationen und erschwerten Variationen, siehe B1–B10

Anschließende 1. „Wassertrink-Runde“

Die Kursleiterin geht mit freundlicher, gut hörbarer Stimme und Blickkontakt auf das Trinken von Wasser in den Stunden ein. Sie erklärt, wie wichtig das Wassertrinken für die Gesundheit des Körpers und die Wachheit des Gehirns ist.

Zur Vertiefung ihre Aussage findet die erste „Wassertrink-Runde“ dieser Kursstunde statt. Alle Anwesenden trinken gemeinsam Wasser.

Das Wassertrink-Schild wird im Raum ausgehängt.

Die Kursleiterin sagt den Spruch zur „Wassertrink-Runde“

„Ich trinke Wasser,

Wer macht mit?

Es macht munter,

Hält uns alle fit!“

Hauptteil

- Zeitrahmen ca. 20 Min.
- Material je nach Übung (evtl. Luftkissen)

Intensive Gleichgewichtsübung (siehe G1a – G5a)

Variationsmöglichkeiten

Die Gleichgewichts-Bewegungsübung kann mit dem Singen eines Liedes, einem Spruch oder einer kurzen Gleichgewichts-Geschichte verbunden werden?

Alternativen

Erleichterte Variationen, erschwert Variationen, s. G1a–G5a

Intermodales Wahrnehmungstraining (siehe IW1 – IW10)

Kognitives Bewegungstraining mit Bewegungs- und Gleichgewichtselementen

Variationsmöglichkeiten

Erleichterte Variation und/oder erschwerte Variation, s. IW1–IW10

Anschließende 2. „Wassertrink-Runde“.

Körperwahrnehmung – Bewegte Gleichgewichtsgeschichte zum Entspannen (Siehe KW1 – KW10)¹⁰

Die Kursleiterin liest die Geschichte vor. Sie achtet auf ein langsames Lesen und gibt den Teilnehmerinnen Zeit für die Bewegungen.

Anschließende 3. „Wassertrink-Runde“.

Ausklang im Stuhlkreis

- Zeitrahmen 10 Min.
- Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.



Durchführung und Besprechung der „Trainingsaufgabe“ (Hausaufgabe)

- Tägliche Gleichgewichtsübung: Gleichgewichtsübung (G1b – G5a)¹¹
- Stand beim Zähneputzen

Verabschiedung

Die Teilnehmer geben eine Rückmeldung zur Kursstunde.

Abschließende „Wassertrink-Runde“:

„Ich trinke Wasser. Wer macht mit? Es macht munter. Hält uns alle fit!“



Erleichternde Gleichgewichts-Variationen: Nutzung von verschiedenen Materialien zur Unterstützung der Körper- oder Kopfbewegung

Stundenplan K2 Legende

UE	=	Unterrichtseinheit
GG	=	Gleichgewicht (Testung)
G	=	Gleichgewichtsübung (Sitzen)
Stufe/Ü	=	Hinweis auf Schwierigkeitsstufe und Übungsnummer ¹²
B	=	Bewegungsspiel (Variationen: Sitzen, Stehen oder Bewegen)
IW	=	Intermodales Wahrnehmungstraining (Sensomotorik-Kognition)
KW	=	Körperwahrnehmung/Entspannung
H	=	Trainingsaufgabe für zu Hause

Stundenplan K2

Begrüßung Aufwärmphase		Hauptphase			Verabschiedung Ausklang
UE	Bewegungsspiel	Gleichgewichts- übung	Intermodales Wahrnehmungs- training	Körperwahr- nehmung	Trainingsaufgabe
1	B1 Namensspiel	G1 Eigentestung	IW1 Spruch zum Was- sertrinken	KW1 Handentspannung (Hände)	H1 Zähneputzen mit geschl. Füßen
2	B2 Namensspiel mit Musik	G1a Stufe 1/Ü1	IW2 Farben-Gehirnjog- ging	KW2 Körperreise (Hände, Arme, Gesicht)	H2 Stufe 1/Ü1 Zähneputzen mit geschl. Füßen
3	B3 Namensspiel mit Jongliertuch	G1b Stufe 1/Ü1 Luftkissen	IW3 Buchstaben-Ge- hirnjogging	KW3 Reise zu den Füßen (Füße)	H3 Stufe 1/Ü1 Zähneputzen im halben Tandem- schritt
4	B4 Alles im Laufen	G2a Stufe 1/Ü2	IW4 Zahlen-Gehirnjog- ging	KW4 Reise zu den Schultern (Füße bis Schultern)	H4 Stufe 1/Ü2 Zähneputzen im halben Tandem- schritt
5	B5 Alles im Laufen mit dem Ball	G2b Stufe 1/Ü2 Luftkissen	IW5 Wort-Gehirnjog- ging	KW5 Fußwanderung (Füße, Beine)	H5 Stufe 1/Ü2 Zähneputzen im Tandemschritt
6	B6 Ein Hut, ein Stock, Version A	G3a Stufe 1/Ü3	IW6 Gehirnwecker 1,2,3	KW6 Leise Reise der Füße (Füße, Beine)	H6 Stufe 1/Ü3 Zähneputzen im Tandemstand
7	B7 Ein Hut, ein Stock, Version B	G3b Stufe 1/Ü3	IW7 Gehirnwecker A,B,C	KW7 Der Traum vom kleinen Boot (Gleichgewicht)	H7 Stufe 1/Ü3 Zähneputzen im halben Einbein- stand Bild ausmalen
8	B8 Wecken, strecken ...	G4a Stufe 1/Ü4	IW8 Körpertanz	KW8 Der Traum von der längeren Fahrt mit dem kleinen Boot (Gleichgewicht)	H8 Stufe 2/Ü4 Zähneputzen im halben Einbein- stand Bild malen
9	B9 Ri, ra, rutsch	G4b Stufe 1/Ü4 Luftkissen	IW9 Körpertanz auf dem Luftkissen	KW9 Der Traum vom Wackelclown (Gleichgewicht)	H1 Stufe 2/Ü4 Zähneputzen im Einbeinstand Bild ausmalen
10	B10 Schritt vor Schritt ...	G5a Stufe 3/Ü1 Testung	IW10 Oh Conny, Conny	KW10 Lieblingsgeschich- te	Lieblingsübung

4.1 Bewegungsspiele⁴³ K2

Vor den Bewegungsspielen findet jeweils die Begrüßungsrunde statt (s. Beispiel einer Kursstunde)

B1

„Namens-Spiel“

Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis. Zur Vertiefung des Kennenlernens spielen (werfen, prellen weitergeben ...) die Teilnehmerinnen sich einen leichten Ball zu, dabei rufen sie ihren **eigenen** Namen, wenn sie den Ball in den Händen halten.

Variationen

Vereinfachte Variation

Ein kleinerer Ball wird von einer zur anderen Teilnehmerin im Kreis weitergereicht. Die Teilnehmerinnen geben den Ball weiter und sagen dabei ihren eigenen Namen.

Vereinfachte Variation

Ein größerer Ball wird von einer zu einer anderen Teilnehmerin gekullert. Die Teilnehmerinnen kullern sich den Ball zu und sagen dabei ihren eigenen Namen.

Erschwerte Variation

Die Teilnehmerinnen spielen sich den Ball zu und alle Mitspielerinnen rufen dabei gemeinsam den Namen der Teilnehmerin, die den Ball weiterspielt.

Erschwerte Variation

Die Teilnehmerinnen spielen sich den Ball zu. Die Teilnehmerin, die den Ball weiterspielt, nennt dabei den Namen der Teilnehmerin, die sie anspielt.

Variation mit verringertem Materialkontakt

Jede Teilnehmerin hat einen Ball. Zur Vertiefung des Kennenlernens werfen die Teilnehmerinnen nacheinander ihren Ball in die Luft (alternativ: prellen ihn auf den Boden) und rufen dabei ihren **eigenen** Namen.

B2

„Namens-Spiel mit Musik“

Alle Teilnehmerinnen holen ihre Namensschilder und gehen damit zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp bleiben alle stehen. Jeweils zwei Personen begrüßen sich mit Handschlag (alternativ: sie winken sich zu) und nennen ihren **eigenen** Namen.

Beim Nennen ihres Namens zeigen die Teilnehmerinnen ihr Namensschild.

Alternativen und Variationen

Vereinfachte Variation

Alle Teilnehmerinnen sitzen im Kreis und machen zur Musik Schrittbewegungen. Bei Musikstopp

nennt jeweils eine Teilnehmerin nach der anderen ihren eigenen Namen, dabei zeigt sie ihr Namensschild in die Höhe.

Erschwerte Variation

Bei Musik gehen alle Teilnehmerinnen mit einem Ball durch den Raum. Bei Musikstopp begrüßen sich die Teilnehmerinnen, sie nennen ihren eigenen Namen und tauschen ihre Bälle aus.

Erschwerte Variation

Bei Musik gehen alle Teilnehmerinnen – einen Ball prellend – durch den Raum. Bei Musikstopp begrüßen sich die Teilnehmerinnen, sie nennen ihren Namen und tauschen ihre Bälle aus.

Erschwerte Variation

Bei Musik gehen alle Teilnehmerinnen – einen Ball in die Luft werfend – durch den Raum. Bei Musikstopp begrüßen sich die Teilnehmerinnen, sie nennen ihren Namen und tauschen ihre Bälle aus.

Verringerter Materialkontakt bei der erschwerten Variation

Bei Musikstopp begrüßen sich die Teilnehmerinnen, sie nennen ihren Namen und heben dabei ihre Bälle in die Luft.

B3

„Namens-Spiel mit Jongliertuch“

Alle Teilnehmerinnen bekommen ein Jongliertuch.

Bei Musik gehen alle Teilnehmerinnen mit ihrem Jongliertuch durch den Raum. Jede Teilnehmerin bewegt ihr Jongliertuch nach Belieben. Bei Musikstopp bleiben die Teilnehmerinnen stehen und begrüßen sich jeweils zu zweit. Sie nennen ihren eigenen Namen und tauschen ihre Jongliertücher aus.



Variationen

Vereinfachte Variation

Alle Teilnehmerinnen sitzen im Kreis und machen zur Musik Schrittbewegungen. Bei Musikstopp nennt jeweils eine Teilnehmerin nach der anderen ihren eigenen Namen, dabei schwingt sie ihr Jongliertuch.

Vereinfachte Variation

Alle Teilnehmerinnen sitzen im Kreis und machen zur Musik Schrittbewegungen. Bei Musikstopp nennt jeweils eine Teilnehmerin nach der anderen ihren Namen, dabei wirft sie ihr Jongliertuch in die Höhe und fängt es wieder.

Variation mit verringertem Materialkontakt

Bei Musikstopp bleiben die Teilnehmerinnen stehen und begrüßen sich jeweils zu zweit. Sie nennen ihren eigenen Namen und geben dabei ihre Jongliertücher von der einen in die andere eigene Hand.

B4

„Alles im Laufen“¹⁴

Die Teilnehmerinnen gehen langsam durch den Raum.
Während des Gehens benennen sie laut ihren Vornamen, Nachnamen und ihre Adresse.

Alternativen und Variationen

Vereinfachte Variation im Gehen

Die Teilnehmerinnen gehen langsam durch den Raum. Auf ein akustisches Zeichen bleiben sie stehen. Sie nennen laut ihren eigenen Vornamen, Nachnamen und ihre Adresse.

Vereinfachte Variation im Sitzen

Alle Teilnehmerinnen sitzen im Kreis und machen zur Musik Schrittbewegungen. Auf ein akustisches Zeichen bleiben die Füße stehen. Sie nennen laut ihren eigenen Vornamen, Nachnamen und ihre Adresse.

Vereinfachte Variation im Sitzen

Alle Teilnehmerinnen sitzen, ihre Füße machen Schrittbewegungen. Während des Gehens nennen sie laut ihren eigenen Vornamen, Nachnamen und ihre Adresse.

Vereinfachte Variation im Sitzen

Die Teilnehmerinnen sitzen, ihre Füße machen Schrittbewegungen auf einem Dynairkissen. Während des Gehens nennen sie laut ihren eigenen Vornamen, Nachnamen und ihre Adresse.

Alternativen zur Gangart

Die Teilnehmerinnen setzen beim Gehen immer einen Fuß direkt vor den anderen, so dass Fußspitze und Ferse sich jeweils berühren (Tandemgang).

Alternativen zur Gangart

Die Teilnehmerinnen gehen im Seitwärtsschritt durch den Raum.

Alternativen zu kognitiven Anforderungen während des Gehens

Die Teilnehmerinnen zählen laut beim Gehen.

Die Teilnehmerinnen sagen während des Gehens laut das Alphabet auf.

Die Teilnehmerinnen sagen während des Gehens Reihen aus dem kleinen Einmaleins auf ($1 \times 6 = 6$, $2 \times 6 = 12$...) auf.

Die Teilnehmerinnen sagen während des Gehens einen Vers oder ein Gedicht auf (z. B. Ich trink Wasser ...)

Die Teilnehmerinnen singen während des Gehens ein Lied.

B5

„Alles im Laufen – mit dem Ball“¹⁵



Die Teilnehmerinnen gehen langsam durch den Raum. Dabei prellen sie einen Ball.
Während des Gehens nennen sie laut ihren eigenen Vornamen, Nachnamen und ihre Adresse.

Auf ein akustisches Zeichen bleiben sie stehen. Auf ein erneutes akustisches Zeichen gehen die Teilnehmerinnen seitwärts durch den Raum. Dabei prellen sie einen Ball.

Während des Gehens sagen sie laut ihren eigenen Vornamen, Nachnamen und ihre Adresse.

Alternativen und Variationen

Vereinfachte Variation

Die Teilnehmerinnen gehen langsam durch den Raum. Sie haben einen Ball in den Händen. Auf ein akustisches Zeichen bleiben sie stehen. Sie prellen ihren Ball auf den Boden und nennen dabei laut ihren eigenen Vornamen, Nachnamen und ihre Adresse.

Vereinfachte Variation mit Rollator/Rollstuhl

Die Teilnehmerinnen gehen/fahren langsam durch den Raum. Sie haben ein Jongliertuch in den Händen oder auf ihrem Rollator/Rollstuhl. Auf ein akustisches Zeichen bleiben sie stehen. Sie schwingen ihr Jongliertuch und nennen dabei laut ihren eigenen Vornamen, Nachnamen und ihre Adresse.

Vereinfachte Variation im Sitzen

Alle Teilnehmerinnen sitzen im Kreis und machen zur Musik Schrittbewegungen. Während des Gehens werden mehrere kleine Bälle im Kreis von einer Teilnehmerin zur anderen weitergegeben. Bei Musikstopp, sagt alle Teilnehmerin zur gleichen Zeit laut ihren eigenen Vornamen, Nachnamen (und ihre Adresse).

B6

„Ein Hut, ein Stock ...“¹⁶

Version A

Die Teilnehmerinnen stehen nebeneinander. Sie fassen sich an oder sie haken sich ein.

Alle beginnen mit demselben Fuß zu marschieren (ggf. buntes Bändchen an das Bein binden). Sie sprechen gemeinsam den Spruch, der den meisten Teilnehmerinnen noch aus ihrer Kindheit/Jugend bekannt ist.

Und eins	(Schritt vorwärts)
Und zwei	(Schritt vorwärts),
Und drei	(Schritt vorwärts)
...	
Und zehn	(Schritt vorwärts).
Ein Hut	Schritt vorwärts)
Ein Stock	(Schritt vorwärts)
Ein Regenschirm	(Schritt vorwärts)
Und vorwärts	(Schritt vorwärts)
Rückwärts	(Schritt rückwärts)
Seitwärts	(Schritt seitwärts)
Ran und steh'n	(Füße zusammenstellen.)



Alternativen und Variationen

Vereinfachte Variation

Das Spiel wird im Sitzen gespielt.

Variation zur Vermeidung von Handkontakt

Die Teilnehmerinnen halten mit Hilfe eines leichten Gegenstandes (Regenschirm, lange Papprolle ...) Abstand zueinander.

Alternative für Rollstuhlfahrer

Die Bewegungsfolge wird mit den Händen gespielt. Die Teilnehmerinnen bewegen dabei die Hände auf den Oberschenkeln.

B7

„Ein Hut, ein Stock ...“¹⁷

Version B

Die Teilnehmerinnen stehen nebeneinander. Sie fassen sich an oder sie haken sich ein. Das erweiterte Bewegungsspiel wird anfangs wie ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm ...: ausgeführt. Alle beginnen mit demselben Fuß zu marschieren (ggf. buntes Bändchen an das Bein binden). Sie sprechen gemeinsam den Spruch, den die Kursleiterin laut vorspricht.

Und eins	(Schritt vorwärts)
Und zwei	(Schritt vorwärts)
Und drei	(Schritt vorwärts)
...	
Ein Hut	(Schritt vorwärts)
Ein Stock	(Schritt vorwärts)
Ein Regenschirm	(Schritt vorwärts)
Und vorwärts	(Schritt vorwärts)
Rückwärts	(Schritt rückwärts)
Seitwärts	(Schritt seitwärts)
Ran und steh'n	(Füße zusammenstellen)
Hacke, Spitze hoch das Bein!!!	(Rechten Fuß zuerst auf die Hacke, dann auf die Spitze setzen – rechtes Bein in die Luft heben)
Leben kann so super sein.	(Bewegung von Hacke/Spitze/Bein mit dem linken Bein machen)



Alternativen und Variationen

Vereinfachte Variation

Das Spiel wird im Sitzen gespielt.

Vereinfachte Variation

Das Spiel wird im Kreis stehend mit allen zusammen gespielt.

Variation zur Vermeidung von Handkontakt

Die Teilnehmerinnen halten mit Hilfe eines leichten Gegenstandes (Regenschirm, lange Papprolle ...) Abstand zueinander.

Alternative für Rollstuhlfahrer

Die Bewegungen werden mit den Händen auf den Oberschenkeln durchgeführt.

B8

„Wecken-Strecken!“¹⁸

Die Teilnehmerinnen sitzen auf ihrem Stuhl.

Sie bewegen sich gemeinsam nach dem folgenden Spiel:

„Wecken“	In die Hände klatschen
„Strecken“	Die Arme in die Luft strecken
„Wecken“	Mit den Füßen trampeln
„Strecken“	Die Beine lang strecken
„Wecken“	Das Gesäß kurz vom Stuhl abheben und wieder hinsetzen
„Strecken“	Aufstehen und sich lang strecken
„Setzen“	Wasser trinken

Variationen

Vereinfachte Variation

Das Spiel wird mit wenigen Bewegungsarten gespielt:

„Wecken“	In die Hände klatschen
„Strecken“	Die Arme in die Luft strecken
„Wecken“	In die Hände klatschen
„Strecken“	Die Arme in die Luft strecken
„Wecken“	In die Hände klatschen
„Strecken“	Die Arme in die Luft strecke
„Setzen“	Wasser trinken

Erschwerte Variation

Das Spiel wird im Sitzen gespielt. Auf dem Stuhl liegt ein mit Luft gefülltes Sitzkissen.

Erschwerte Variation

Das Spiel wird mit geschlossenen Augen gespielt.

B9

„Ri, ra, rutsch ...“¹⁹



Die Teilnehmerinnen stehen sich paarweise gegenüber.
 Eine Teilnehmerin kreuzt die Arme, die Partnerin fasst sie an den Händen. Die Partnerinnen wenden sich nun mit Blickrichtung zur Kursleiterin.
 Die Teilnehmerinnen setzen gleichzeitig einen Fuß nach dem anderen nach vorn.
 Parallel dazu strecken und beugen sie abwechselnd den linken und den rechten Arm vor dem Körper.
 Das rhythmische Sprechen des bekannten Spruchs unterstützt die Bewegung:

„Ri, ra, rutsch,

Wir fahren mit der Kutsch.

Wir fahren mit der Schneckenpost, wo es keinen Pfennig kost.

Ri, ra, rutsch,

Wir fahren mit der Kutsch.“

Alternativen und Variationen

Erleichterte Variation

Die Teilnehmerinnen gehen eingehakt zum Spruch durch den Raum. Sie setzen bei jeder Silbe einen Fuß nach vorn.

Erleichterte Variation – Variation zur Vermeidung von Handkontakt

Die Teilnehmerinnen gehen die Silben klatschend durch den Raum.

Variation zur Vermeidung von Handkontakt

Die Teilnehmerinnen halten mit Hilfe eines leichten Gegenstandes (Regenschirm, Papprolle, langes Lineal ...) Abstand zueinander.

Alternative für Rollstuhlfahrer

Die Bewegungsfolge wird mit den Händen gemacht. Die Teilnehmerinnen klopfen dabei mit den Händen auf die Oberschenkel

Alternative für Rollstuhlfahrer/Erleichterte Variation für alle Teilnehmerinnen

Die Teilnehmerinnen sitzen auf ihren Stühlen und klatschen die Silben des Spruchs.

B10

„Schritt vor Schritt ...“

Die Teilnehmerinnen stehen sich paarweise gegenüber.

Eine Teilnehmerin kreuzt die Arme, die Partnerin fasst sie an den Händen. Die Partnerinnen wenden sich nun mit Blickrichtung zur Kursleiterin. Sie setzen gleichzeitig einen Fuß nach dem anderen nach vorn. Dabei strecken und beugen sie abwechselnd den linken und den rechten Arm vor dem Körper. Das rhythmische Sprechen eines bekannten Spruchs unterstützt die Bewegung:

Schritt vor Schritt

So geh'n die Tänzer.

Machen ihren Rücken krumm.

Strecken sich dann kerzengrade

Und dreh'n ganz schnell um.

Alternativen und Variationen

Erleichterte Variation

Die Teilnehmerinnen gehen eingehakt zum Spruch durch den Raum. Sie setzen bei jeder Silbe einen Fuß nach vorn. Hören sie die Worte „machen ihren Rücken krumm“ gehen sie leicht gebückt, hören sie die Worte „strecken sich dann kerzengrade“ strecken sie ihren Körper.

Alternative zur Vermeidung von Handkontakt

Die Teilnehmerinnen halten mit Hilfe eines leichten Gegenstandes (Papprolle, Tuch, Lineal, ...) Abstand zueinander.

Alternative für Rollstuhlfahrer/Alternative zur Vermeidung von Handkontakt

Erleichterte Variation für alle Teilnehmerinnen

Die Teilnehmerinnen sitzen auf ihren Stühlen und klatschen die Silben des Spruchs.

Hören sie die Worte „machen ihren Rücken krumm“ runden sie den Rücken leicht, hören sie die Worte „strecken sich dann kerzengrade“ strecken sie ihren Körper.

4.2 Gleichgewichtsübungen²⁰ K2



Die Gleichgewichtsübungen werden zu jeweils 3 Zeitpunkten pro Kursstunde von allen Teilnehmerinnen zusammen durchgeführt.

1. Begrüßungsphase:
Gleichgewichtsübung (Trainingsaufgabe/Hausaufgabe aus der vorangegangenen Kursstunde) während der Begrüßungsphase.
Ausnahme: 1. Kursstunde, in der die Testungen mit Eigenauswertung²¹ stattfinden.
2. Hauptteil:
Gleichgewichtsübung (Schwerpunktübung der aktuellen Kursstunde).
3. Ausklang:
Gleichgewichtsübung/Wiederholung der Schwerpunktübung.
(Neue Trainingsaufgabe/Hausaufgabe für die kommende Woche).

ACHTUNG!

Die jeweilige Bewegungsfolge der einzelnen Gleichgewichtsübung wird den Teilnehmerinnen von der Kursleiterin ein- oder mehrmals vorgemacht.

ACHTUNG! Bitte die **Langsamkeit** der Bewegungen beachten!

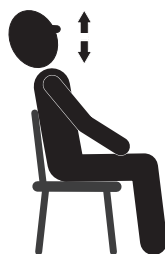
Soll die Bewegungsfolge mit Lied oder Spruch verbunden werden, so wird auch diese Version nochmals von der Kursleiterin vorgemacht.

Die Teilnehmerinnen führen die Bewegungsfolge **einmal** durch. (Begründung: sehr intensive Stimulation für Ungeübte!)

G1a

Intensive Gleichgewichtsübung (G1a)

Siehe dazu Piktogramm aus: „Entdecken Sie ihr Gleichgewicht!“ Sitzen Stufe 1, Übung 1²²



Sitzen- Stufe 1 Übung 1

Die Bewegungsfolge wird den Teilnehmerinnen von der Kursleiterin ein- oder mehrmals vorgemacht.

Gleichgewichtsübung G1a

Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht, Kalenderblatt/Sitzen, Stufe 1/Übung1

Die Teilnehmerinnen sitzen, ihre Augen sind geöffnet.
Der Kopf ist mittig, die Teilnehmerinnen schauen geradeaus.
Langsam und behutsam bewegen sie ihre Stirn in Richtung Decke.

Die Teilnehmerinnen bleiben einen Augenblick in dieser Position.
Langsam und sanft senken sie Ihren Kopf bis ihr Kinn in Richtung Brustbein zeigt.
Die Teilnehmerinnen bleiben einen Augenblick in dieser Position.
Sie bewegen ihren Kopf langsam zurück in die Ausgangsposition.
Alle bleiben noch einen Moment sitzen, ehe sie aufstehen.

Variationen (Mit Gesang, Spruch oder Bewegungsgeschichte verbundene Variationen)

Die Gleichgewichts-Bewegungsübung wird mit dem Singen eines Liedes, einem Spruch oder einer kurzen Gleichgewichts-Geschichte verbunden.

Siehe Variationen „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“, S. 103

Alternativen

Erleichterte Variation

Die Kopfbewegung wird durch das Führen eines Gegenstandes unterstützt (Angehörige oder Betreuerin führt einen Gegenstand, z. B. Fingerpuppe, Teddy, Stofftier).

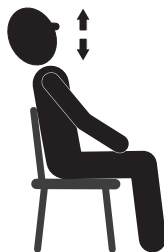
Erschwerte Variation

Die Übung wird im Stehen durchgeführt. Dabei halten sich die Teilnehmerinnen an der Rückenlehne des stabilen Stuhls fest.

G1b

Intensive Gleichgewichtsübung (G1b)

Siehe dazu Piktogramm aus: „Entdecken Sie ihr Gleichgewicht!“ Sitzen Stufe 1, Übung 1 auf dem Luftkissen



Sitzen - Stufe 1 Übung 1

Die Teilnehmerinnen sitzen auf einem Luftkissen

Gleichgewichtsübung G1b

Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht, Kalenderblatt/Variation im Sitzen, Stufe 1/Übung 1

Auf jedem Stuhl liegt ein mit Luft gefülltes Sitzkissen.
Die Teilnehmerinnen sitzen auf dem Luftkissen, ihre Augen sind geöffnet.
Ihr Kopf ist mittig, sie schauen geradeaus.
Langsam und behutsam bewegen sie ihre Stirn in Richtung Decke
Die Teilnehmerinnen bleiben einen Augenblick in dieser Position.
Langsam und sanft senken sie Ihren Kopf bis ihr Kinn in Richtung Brustbein zeigt.
Die Teilnehmerinnen bleiben einen Augenblick in dieser Position.

Sie bewegen ihren Kopf langsam zurück in die Ausgangsposition.
Alle bleiben noch einen Moment sitzen, ehe sie aufstehen.

Variationen (Mit Gesang, Spruch oder Bewegungsgeschichte verbundene Variationen)

Die Gleichgewichts-Bewegungsübung auf dem Luftkissen wird mit dem Singen eines Liedes, einem Spruch oder einer kurzen Gleichgewichts-Geschichte verbunden.

Siehe Variationen „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“, S. 103

Alternativen

Erleichterte Variation

Die Kopfbewegung wird durch das Führen eines Gegenstandes unterstützt (Angehörige oder Betreuerin führt einen Gegenstand, z. B. Fingerpuppe, Teddy, Stofftier).

Erleichterte Variation

Die Gleichgewichtsübung wird ohne das Sitzen auf dem Dynairkissen durchgeführt – siehe Gleichgewichtsübung G1a.

G2a

Intensive Gleichgewichtsübung (G2a)

Siehe dazu Piktogramm aus: „Entdecken Sie ihr Gleichgewicht!“ Sitzen Stufe 1, Übung 2



Sitzen - Stufe 1 Übung 2

Gleichgewichtsübung G2a

Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht, Kalenderblatt/Sitzen, Stufe 1/Übung 2

Die Teilnehmerinnen sitzen, ohne sich anzulehnen.

Der Kopf ist mittig, Ihre Augen sind geöffnet.

Sehr langsam bewegen die Teilnehmerinnen den gestreckten Oberkörper nach vorn – der Kopf bleibt dabei in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Die Teilnehmerinnen bleiben einige Sekunden in dieser Stellung.

Die Teilnehmerinnen bewegen den Oberkörper über die Mittellinie hinweg nach hinten, sodass sie sich nun mit dem gestreckten Oberkörper hinter der Mittellinie befinden.

Sie bleiben einige Sekunden in dieser Stellung.

Die Teilnehmerinnen bewegen den Oberkörper über die Mittellinie hinweg langsam nochmals nach vorn.

Sie bleiben einige Sekunden in dieser Stellung.

Dann führen sie den Oberkörper langsam zurück zur Ausgangsposition.

Die Teilnehmerinnen bleiben noch einen Moment sitzen, ehe sie aufstehen.

Variationen (Mit Gesang, Spruch oder Bewegungsgeschichte verbundene Variationen)

Die Gleichgewichts-Bewegungsübung wird mit dem Singen eines Liedes, einem Spruch oder einer kurzen Gleichgewichts-Geschichte verbunden.

Siehe Variationen „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“, S. 104

Alternativen

Erleichterte Variation

Die Körperbewegung wird durch das leichte Geführtwerden einer Betreuungsperson unterstützt.

G2b

Intensive Gleichgewichtsübung (G2b)

Siehe dazu Piktogramm aus: „Entdecken Sie ihr Gleichgewicht!“ Sitzen Stufe 1, Übung 2 auf dem Luftkissen



Sitzen - Stufe 1 Übung 2

Die Teilnehmerinnen sitzen auf einem Luftkissen

Gleichgewichtsübung G2b

Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht, Kalenderblatt/Variation im Sitzen, Stufe 1/Übung 2

Die Teilnehmerinnen sitzen – ohne sich anzulehnen – auf einem mit Luft gefüllten Sitzkissen.

Der Kopf ist mittig, Ihre Augen sind geöffnet.

Sehr langsam bewegen die Teilnehmerinnen den gestreckten Oberkörper nach vorn – der Kopf bleibt dabei in der Verlängerung der Wirbelsäule.

Die Teilnehmerinnen bleiben einige Sekunden in dieser Stellung.

Die Teilnehmerinnen bewegen den Oberkörper über die Mittellinie hinweg nach hinten, sodass sie sich nun mit dem gestreckten Oberkörper hinter der Mittellinie befinden.

Sie bleiben einige Sekunden in dieser Stellung.

Die Teilnehmerinnen bewegen den Oberkörper über die Mittellinie hinweg langsam nochmals nach vorn.

Sie bleiben einige Sekunden in dieser Stellung.

Dann führen sie den Oberkörper langsam zurück zur Ausgangsposition.

Variationen (Mit Gesang, Spruch oder Bewegungsgeschichte verbundene Variationen)

Die Gleichgewichts-Bewegungsübung auf dem Luftkissen wird mit dem Singen eines Liedes, einem Spruch oder einer kurzen Gleichgewichts-Geschichte verbunden.

Siehe Variationen „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“, S. 104

Alternativen

Erleichterte Variation

Die Körperbewegung wird durch das leichte Geführt-werden einer Betreuungsperson unterstützt.

Erleichterte Variation

Die Körperbewegung wird durch das Führen eines Gegenstandes unterstützt (Angehörige oder Betreuerin führt einen Gegenstand, z. B. Fingerpuppe, Teddy, Stofftier).

Erleichterte Variation

Die Gleichgewichtsübung wird ohne das Sitzen auf dem Dynairkissen durchgeführt – siehe Gleichgewichtsübung G2a.

G3a

Intensive Gleichgewichtsübung (G3a)

Siehe dazu Piktogramm aus: „Entdecken Sie ihr Gleichgewicht!“ Sitzen Stufe 1, Übung 3 Viertel Drehung



Sitzen - Stufe 1 Übung 3

Gleichgewichtsübung G3a:

Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht, Variation zu Kalenderblatt/Sitzen, Stufe 1/Übung 3

Die Teilnehmerinnen sitzen auf einem Drehkissen, das sich auf ihrem Stuhl befindet

Alternative: Die Teilnehmerinnen sitzen auf einem Stuhl mit glatter Sitzfläche (ohne Polsterung).

Ihre Augen sind geöffnet.

Sehr langsam drehen die Teilnehmerinnen sich mit ihrem Drehkissen eine Vierteldrehung zu einer Seite.

Sie stoppen und bleiben einige Sekunden in dieser Position.

Sehr langsam drehen sich die Teilnehmerinnen auf ihrem Drehkissen zurück zur Ausgangsposition.

Sie bleiben einige Sekunden in dieser Stellung.

Die Teilnehmerinnen bleiben noch einen Moment sitzen, ehe sie aufstehen.



Gleichgewichtsübung auf dem Drehkissen

Variationen (Mit Gesang, Spruch oder Bewegungsgeschichte verbundene Variationen)

Die Gleichgewichts-Bewegungsübung auf dem Luftkissen wird mit dem Singen eines Liedes, einem Spruch oder einer kurzen Gleichgewichts-Geschichte verbunden.

Siehe Variationen „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“, S. 108

Alternativen

Erleichterte Variation

Die Körperbewegung erfolgt passiv auf einem Drehstuhl.

Die Teilnehmerin bestimmt das Ausmaß der Drehung.

Zusätzliche Variation

Die Körperbewegung erfolgt aktiv und sehr langsam auf einem Drehstuhl.

Erschwerte Variation

Die Übung wird im Stehen durchgeführt. Dabei stehen die Teilnehmerinnen hinter einem stabilen Drehstuhl und halten sich an der Rückenlehne des Drehstuhls fest. Langsam gehen sie, den Stuhl drehend eine viertel Runde im Kreis herum – stoppen – gehen wieder zum Ausgangspunkt zurück.

G 3b

Intensive Gleichgewichtsübung (G3b)

Siehe dazu Piktogramm aus: „Entdecken Sie ihr Gleichgewicht!“ Variation Sitzen Stufe 2, Übung 3



Sitzen - Stufe 1 Übung 3

Halbe Drehung

Gleichgewichtsübung G3a:

Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht, Variation zu Kalenderblatt/Sitzen, Stufe 1/Übung 3

Die Teilnehmerinnen sitzen auf einem Drehkissen, das sich auf ihrem Stuhl befindet

Alternative: Die Teilnehmerinnen sitzen auf einem Stuhl mit glatter Sitzfläche (ohne Polsterung).

Ihre Augen sind geöffnet.

Sehr langsam drehen die Teilnehmerinnen sich mit ihrem Drehkissen eine halbe Drehung zu einer Seite.

Sie stoppen und bleiben einige Sekunden in dieser Position.

Sehr langsam drehen sich die Teilnehmerinnen auf ihrem Drehkissen zurück zur Ausgangsposition.

Sie bleiben einige Sekunden in dieser Stellung.

Die Teilnehmerinnen bleiben noch einen Moment sitzen, ehe sie aufstehen.

Variationen (Mit Gesang, Spruch oder Bewegungsgeschichte verbundene Variationen)

Die Gleichgewichts-Bewegungsübung wird mit dem Singen eines Liedes, einem Spruch oder einer kurzen Gleichgewichts-Geschichte verbunden.

Siehe Variationen „Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht“, S. 109

Alternativen

Erleichterte Variation

Die Körperbewegung erfolgt passiv auf einem Drehstuhl.

Die Teilnehmerin bestimmt das Ausmaß der Drehung.

Zusätzliche Variation

Die Körperbewegung erfolgt aktiv und sehr langsam auf einem Drehstuhl.

Erschwerte Variation

Die Übung wird im Stehen durchgeführt. Dabei stehen die Teilnehmerinnen hinter einem stabilen Drehstuhl und halten sich an der Rückenlehne des Drehstuhls fest. Langsam gehen sie, den Stuhl drehend eine halbe Runde im Kreis herum – stoppen – gehen wieder zum Ausgangspunkt zurück.

G4a

Intensive Gleichgewichtsübung (G4a)

Siehe dazu Piktogramm aus: „Entdecken Sie ihr Gleichgewicht!“ Sitzen Stufe 1, Übung 4



Sitzen - Stufe 1 Übung 4

Gleichgewichtsübung G4a

Entdecken Sie Ihr Gleichgewicht, Kalenderblatt/Sitzen, Stufe 1/Übung 4

Die Teilnehmerinnen sitzen auf einem Stuhl.

Ihre Augen sind geöffnet. Sie schauen geradeaus.

Sehr langsam drehen die Teilnehmerin ihren Kopf zu einer Seite.

Sie bleiben einige Sekunden in dieser Position.

Langsam drehen die Teilnehmerinnen ihren Kopf zur anderen Seite.

Sie bleiben einige Sekunden in dieser Position.

Die Teilnehmerinnen drehen ihren Kopf langsam zurück zur ersten Seite.

Sie bleiben einige Sekunden in der Position.

Die Teilnehmerinnen drehen ihren Kopf langsam zurück zur Mitte.

Alle bleiben noch einen Moment sitzen, ehe sie aufstehen.