

Bewegung
macht Spaß



Bewegung
macht fit



Bewegung macht mobil

Informationen für junge Patienten und Eltern

Deutsche
Kinder
KREBS
STIFTUNG 

INHALT

Einführung

Bedeutung körperlicher Aktivität für Kinder und Jugendliche im Klinikalltag und Zuhause	Seite	3
Hinweise zu den Übungen	Seite	4

Übungen mit verschiedenen Gegenständen und Materialien

Luftballons	Seite	5-6
Bälle	Seite	7-10
Chiffontücher	Seite	11-12
Pustespiele	Seite	13-14
Mit Musik und Rhythmus	Seite	15-16

Allgemeine Fitness

Ausdauer	Seite	17
Übungen mit dem eigenen Körper	Seite	18-21
Mit dem Theraband	Seite	22-23
Mit Gewichtsmanschetten	Seite	24

Entspannungsübungen

Entspannungsgeschichten	Seite	25-27
Die „Wetter-Massage“	Seite	28
Die „Pizza-Massage“	Seite	29
Massage mit verschiedenen Bällen	Seite	30

Verschiedenes

Kunterbuntes	Seite	31-32
Glossar	Seite	33
Literaturtipps	Seite	34
Das Autorenteam	Seite	35

Bedeutung körperlicher Aktivität für Kinder und Jugendliche in der Klinik und Zuhause

Eine schwere Erkrankung wie Krebs verändert das ganze Leben. Ängste und Sorgen, lange Krankenhausaufenthalte mit langen Liegezeiten, die Abwesenheit von Zuhause und dem gewohnten Umfeld, nicht mehr mit den Eltern, Geschwistern und Freunden spielen zu können – all das hinterlässt körperliche und seelische Spuren. Normalerweise ist die Kindheit von Bewegung geprägt, das Gebundensein an das Bett und sich nicht mehr frei bewegen zu können belastet die jungen Patientinnen und Patienten. Das war auch der Anlass, dass sich ein bunt gemischtes Team aus Sportwissenschaftlern, Pädagogen und Physiotherapeuten, die alle Erfahrung im Umgang mit krebskranken Kindern haben, zusammengesetzt hat, um diese Broschüre zu erstellen.

In diesem Heft werden speziell Übungen und Spiele für junge Krebspatienten vorgestellt, die der allgemeinen Entwicklungsförderung und der Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der Fitness, der Entspannungsfähigkeit und vor allem dem Spaß dienen sollen. Sie können dazu beitragen, den eigenen Körper freudvoll zu erleben, mit dem veränderten Körper umzugehen und ihn wieder neu kennen zu lernen. Damit sollen sich die Kinder und Jugendlichen besser in ihrer Umwelt zurecht finden, und vor allem soll das allgemeine Wohlbefinden gefördert werden. Bei den Partnerübungen geht es außerdem darum Kontakt zu Mitmenschen, d.h. zur Familie und zu Freunden, aber auch zum Klinikpersonal aufrecht zu erhalten.

Die vorgestellten Übungen erheben keinen therapeutischen Anspruch im Sinne einer umfassenden Funktionsverbesserung. Im Vordergrund steht der freudvolle und spielerische Umgang des Kindes oder Jugendlichen mit seinem Körper und dem angebotenen Material und die Ablenkung vom Klinikalltag. Dabei werden die räumlichen Gegebenheiten im Krankenhaus und auch im Kinderzimmer berücksichtigt. Die Übungen können nach Belieben erweitert werden. Die vielfältige Übungsauswahl soll Kinder und Jugendliche mit und ohne sportliche Vorerfahrungen ansprechen, das heißt Fußballcracks genauso wie Tanzmäuse, aber auch die, die lieber chillen. Wir hoffen mit den hier vorgestellten Übungen Anregungen zu bieten und die Freude an der Bewegung zu erhalten oder wieder herzustellen.

Viel Spaß! Das Autorenteam


HINWEISE


Hinweise zu den Übungen


Einige Übungen lassen sich so variieren, dass sie im Liegen, Sitzen und Stehen ausprobiert werden können. Sie sind auf verschiedene Altersgruppen zugeschnitten. Die Geräte und Materialien stehen in der Klinik zur Verfügung. Sie haben in jedem Kranken- oder Kinderzimmer Platz und können auch gut im Nachttisch verstaut werden. Sie sind nicht teuer und können einfach für zuhause angeschafft werden.

Viele Übungen sind so ausgesucht, dass man sie auch mit dem Infusionsständer ausüben kann. Die Hygiene-Maßnahmen der Kliniken, insbesondere der Transplantationsstationen, wurden in den Beschreibungen nach Möglichkeit berücksichtigt.

Für die verschiedenen Altersgruppen wurden verschieden farbige Kreise neben den Übungen angebracht, diese sind allerdings nicht zwingend vorgegeben.

 = Kleinkind

 = 6 - 12 Jahre

 = Jugendalter



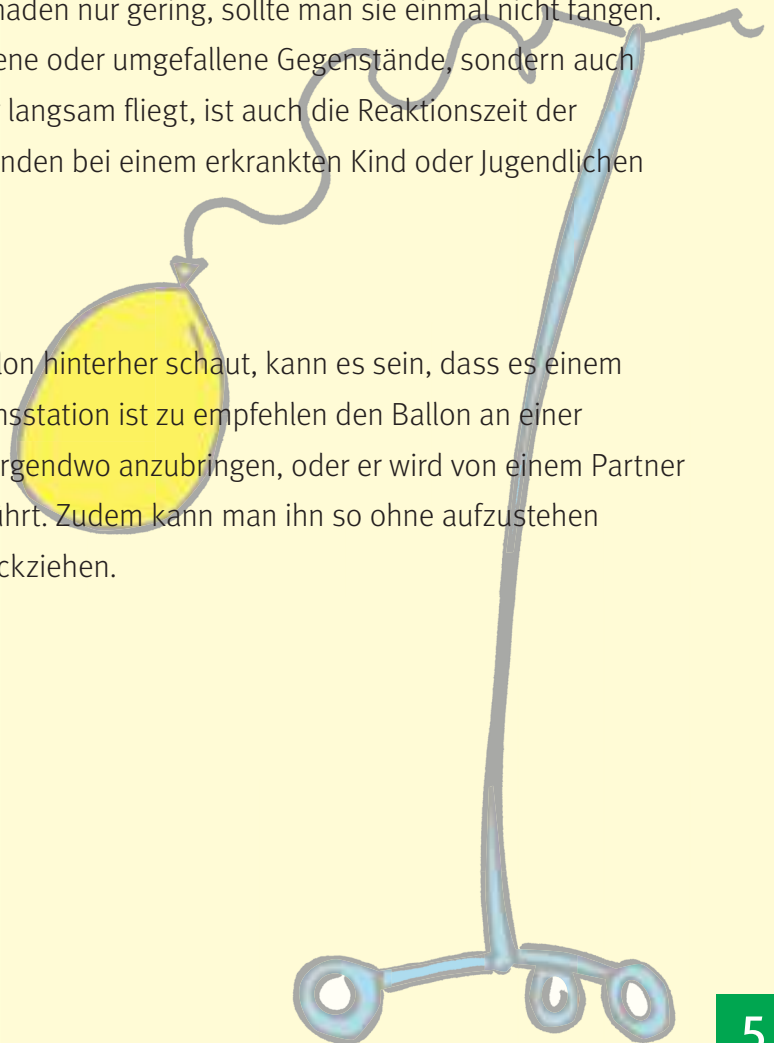
Übungen mit Luftballons

Luftballons haben einen hohen Aufforderungscharakter, sie sind bunt und dazu sind sie billig. Im Gegensatz zu Bällen ist der Schaden nur gering, sollte man sie einmal nicht fangen. Dies bezieht sich nicht nur auf zerbrochene oder umgefallene Gegenstände, sondern auch auf Verletzungen. Da ein Luftballon sehr langsam fliegt, ist auch die Reaktionszeit der Spielenden verlängert, was unter Umständen bei einem erkrankten Kind oder Jugendlichen von Vorteil sein kann.



ACHTUNG:

Wenn man zu lange nach oben dem Ballon hinterher schaut, kann es sein, dass es einem schwindelig wird. Für die Transplantationsstation ist zu empfehlen den Ballon an einer Schnur festzubinden und ihn entweder irgendwo anzubringen, oder er wird von einem Partner gehalten, damit er nicht den Boden berührt. Zudem kann man ihn so ohne aufzustehen oder sich zu bücken wieder zu sich zurückziehen.



LUFTBALLONS



Im Bett liegend oder am Bettrand sitzend

Wichtig ist es einen Partner zu haben, damit der Ballon gegenseitig zugespielt werden kann.

VARIATIONEN:

- Beim Zuspiel die Höhe variieren
- Den Ballon mit verschiedenen Körperteilen spielen (z. B. Hände, Kopf, Knie, Schulter)
- Ein oder mehrere Male in die Hände klatschen bevor der Ballon weiter gespielt wird
- Ballonkontakte zählen
- Nierenschalen können als Schläger verwendet werden
- Mit mehreren Ballons gleichzeitig spielen
- Im Stehen spielen, dabei Positionswechsel nach dem Zuspiel

SPIELTIPPS:

Luftballon in den Korb

Man benötigt:

1 Korb, jeder 1 Luftballon,
jeder 1 Löffel /Kochlöffel.

Der Korb wird zwischen den Spielern aufgestellt. Die Aufgabe besteht darin, den eigenen Luftballon mit einem Löffel in den Korb zu bekommen.

Es ist erlaubt den fremden Ballon abzuwehren.

Verrückter Ballon

Man benötigt:

1 Luftballon, 1 Tischtennisball.

Versucht doch mal einen Tischtennisball in einen Ballon hinein zu quetschen, dann den Ballon aufzupusten, zu zuknoten und damit fangen zu spielen – gar nicht so einfach!!!



Übungen mit Bällen

Bälle gibt es aus unterschiedlichen Materialien und in unterschiedlicher Größe. Sie können sehr vielseitig eingesetzt werden. Man kann sie mit einem Gegenstand schlagen und zum Fliegen bekommen, man kann sie drücken, werfen, prellen, rollen oder mit dem Fuß spielen. Man kann auch damit den Rücken massieren.

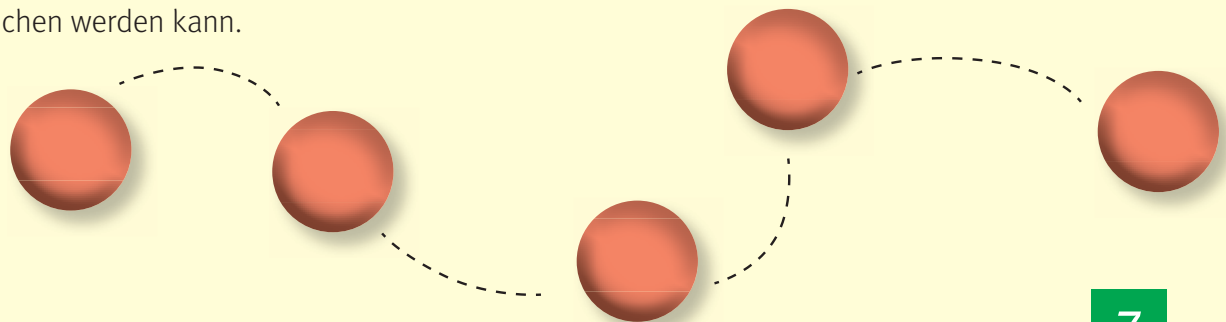
Am besten sind für die folgenden Übungen, wenn nicht anders beschrieben, Softbälle, Schaumstoffbälle oder aufblasbare Bälle. Sie haben den Vorteil, dass sie sehr weich sind und deshalb die Verletzungsgefahr sehr gering ist. Diese Bälle gibt es in verschiedenen Größen. Je größer der Ball, desto einfacher ist er zu werfen und zu fangen. Dies gilt besonders für jüngere Kinder, die noch wenig Ballerfahrung haben. Für die folgenden Übungen sind alle Ballgrößen geeignet.

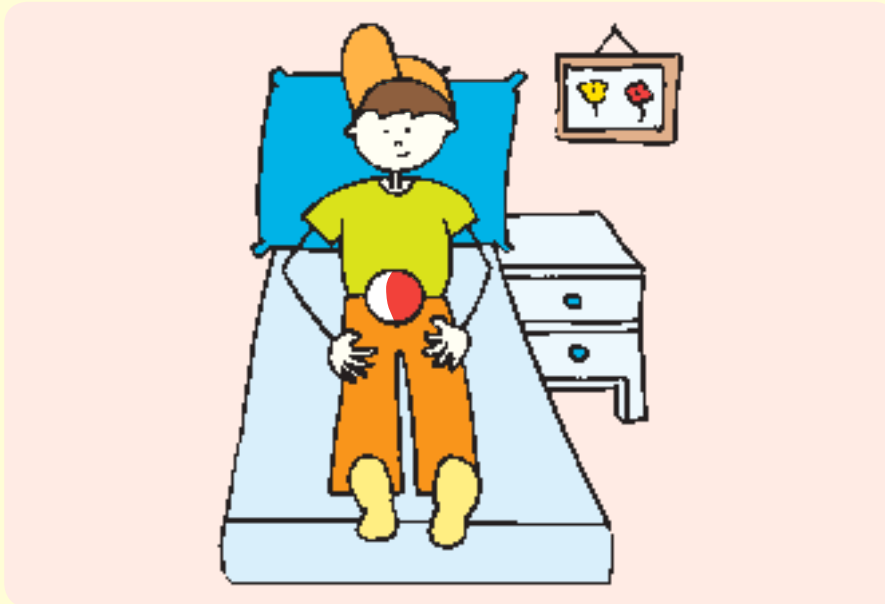
Damit die Bälle den hygienischen Vorschriften, vor allem für die Transplantationsstation, entsprechen, sollten sie regelmäßig gereinigt werden.



ACHTUNG:

Beim Werfen muss man aufpassen, dass sich nichts im Raum befindet, das zerbrochen werden kann.





Im Liegen

Der Ball wird auf den Bauch gelegt und so tief in den Bauch ein- und ausgeatmet, so dass der Ball „Fahrstuhl fährt“ und sich auf und ab bewegt.

Im Sitzen oder Stehen

Ball vorsichtig gegen eine freie Wand oder Tür werfen und danach sofort wieder auffangen. Wie oft klappt das hintereinander?
Zur Vereinfachung darf der Ball auch einmal oder zweimal auf dem Boden aufkommen. Oder:

- Den Ball einem Partner oder mehreren Partnern zuwerfen
- Den Ball über Kopf von der linken in die rechte Hand werfen und zurück





Im Sitzen oder Stehen

- Ball wird hinter dem Rücken nach vorne geworfen und gefangen
- Ball hoch werfen und dabei in die Hände klatschen, zählen wie oft man klatschen kann

Man kann auch im Wechsel vor und hinter dem Körper klatschen

- Den Schaumstoffball mit den Händen fest vor oder hinterm Körper zusammendrücken und „kneten“
- Im Stehen den Ball als „8“ um die Oberschenkel führen

SPIELTIPPS:

Ein kleiner Ball, z. B. Tischtennisball oder evtl. Hackysack wird in die Luft geworfen und mit einem Becher wieder aufgefangen. Dies lässt sich im Sitzen und im Stehen durchführen.

- In beiden Händen wird ein Papp- oder Plastikbecher gehalten. Nun wird der Ball von einem Becher in den anderen geworfen und zurück
- Mit einem Partner den Ball gegenseitig zuspieren
- Den Ball auf dem Boden des umgedrehten Pappbeckers balancieren



Im Stehen

Ball mit unterschiedlichen Körperteilen (Hände, Oberschenkel, Unterarm) möglichst häufig in die Luft spielen. Dies kann man auch mit einem Partner durchführen. Oder:

- Den Ball mit einer Hand um das Bett herum prellen oder im Sitzen an einer Seite prellen, wenn möglich Hände wechseln
- Zwei Bälle mit der rechten und linken Hand gleichzeitig prellen
- Der Ball wird mit einem Fuß um das Standbein gerollt, man darf sich im Stehen auch festhalten
- Ball mit gepolsterten Hockeyschläger oder einem Besen um Markierungen (Hütchen, Stühle) spielen

VARIANTEN:

Für alle Fußballfans

- Ball mit den Füßen um Markierungen (z. B. kleine Hütchen) dribbeln.
- Ball gegen eine Wand kicken, eventuell im Wechsel mit Partner.

Jonglieren

Die Tischaufgabe des Nachttisches wird vor den Körper genommen und schräg gestellt. Jetzt werden drei Bälle wie beim Jonglieren auf dem Tisch nach oben gerollt (rechts, links, rechts).

- Jonglieren im Sitzen oder stehend mit 2-3 Bällen.



Übungen mit Chiffontüchern

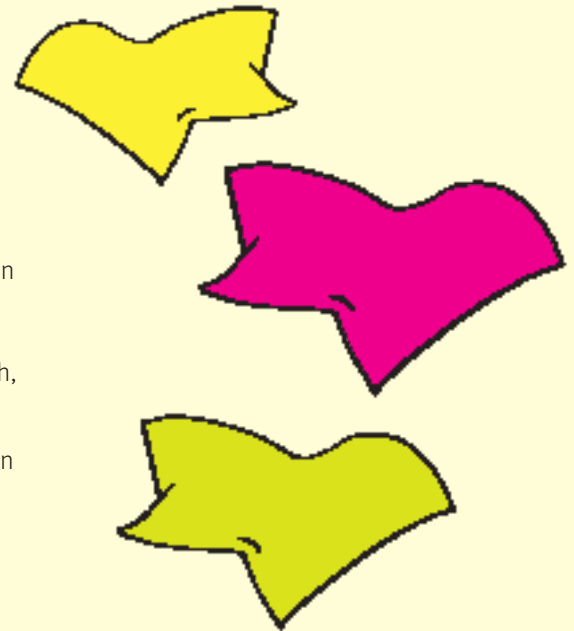
Chiffontücher sind aus leichtem, weichem und buntem Material und haben einen hohen Aufforderungscharakter. Das Tuch kann gut gegriffen werden und liegt angenehm in der Hand. Durch sein verlangsamtes Flugverhalten kann es in Ruhe aufgefangen werden, bevor es zu Boden fällt. Das Tuch kann auch gut mit den Zehen gegriffen werden, lässt sich knoten und bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten zum Werfen, Fangen und Wegpusten.

Im Liegen, Stehen oder Sitzen:

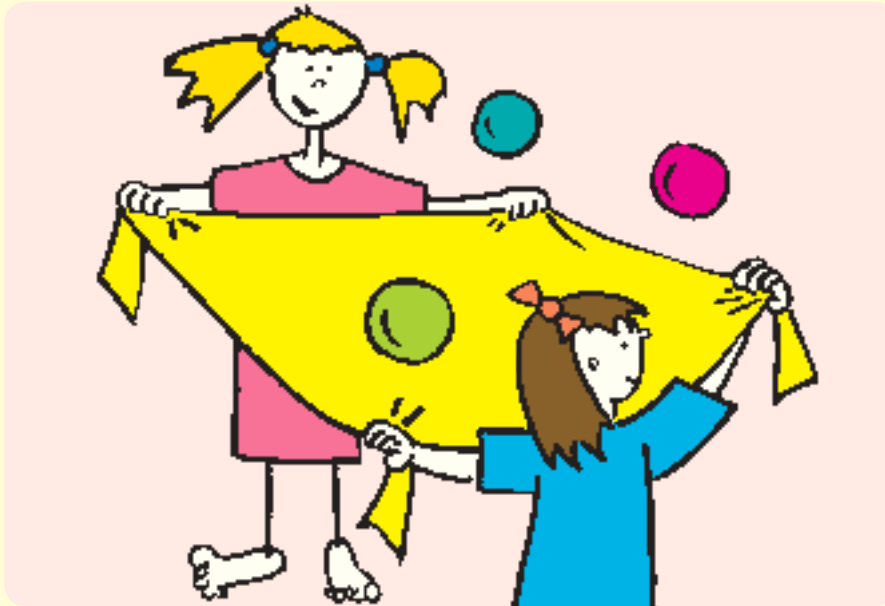
Das Chiffontuch wird nach oben geworfen oder auch gepustet und muss wieder aufgefangen werden, bevor es den Boden oder das Bett berührt.

VARIATIONEN:

- Das Tuch auch mit anderen Körperteilen (Kopf, Fuß etc.) auffangen
- Tuch mit nackten Zehen aufkrallen und mit Tuch winken
- Tuch aufs Bett legen, Kind steht (wird gehalten): geht um das Tuch, auf dem Tuch, auf Zehenspitzen, auf Fersen, vorwärts/rückwärts
- Ein Erwachsener zieht jeweils ein farbiges Tuch hinter dem Rücken hervor, bei jeder Farbe wird eine bestimmte Aktion ausgeführt, z. B. bei gelb auf der Stelle laufen, bei grün gehen, bei Rot stehen und in die Hände klatschen etc.
- Spiel mit 2-3 Tüchern alleine oder mit Partner



CHIFFONTÜCHER



Kind steht oder kniet auf dem Bett:

Jeder wirft sein Tuch oder seine Tücher in die Mitte hoch. Der Partner fängt immer ein anderes Tuch und wirft es wieder hoch. Die Tücher sind stets in der Luft und dürfen den Boden / das Bett nicht berühren. Hier muss man flink sein!

VARIATIONEN:

- Tuch wird an jeder Ecke von einer Person gehalten, so dass es wie ein Schwungtuch benutzt werden kann. Man legt einen kleinen Ball oder Ballon hinein und schwingt das Tuch, so dass die Bälle oder der Ballon hoch gespielt und dann wieder aufgefangen werden.

JUGENDALTER:

Im Sitzen, Stehen oder Liegen.

Tuch-Jonglage:

2 - 3 Tücher sollen gleichzeitig mit den Händen in der Luft gehalten werden.

Zu zweit:

Ein Partner legt einen Arm oder ein Bein in zwei Tücher, die vom anderen Partner gehalten werden. Nun wird das Körperteil ganz sanft ausgeschüttelt oder hin- und her bewegt. Ausgangsposition kann im Liegen, Stehen oder Sitzen sein.

Im Sitzen:

Mit den Füßen einen Knoten in das Chiffontuch machen, Tuch dann wieder entknoten.





Übungen zur Kräftigung der Atemmuskulatur

Beim Spiel mit Trinkhalmen, Tischtennisbällen, Papier, Federn, Wattebäuschen und Seifenblasen wird die Einbindung der Atemwege und des Atemrhythmus in den Gesamtorganismus berücksichtigt. Saugen und Pusten werden spielerisch durchgeführt, was zu einer Kräftigung der Atemmuskulatur und Verbesserung der Lungenfunktion führen kann.

PUSTESPIELE

WAS MAN ALLES „MACHEN“ KANN:

- Mit einem Trinkhalm Wasser ansaugen und einen Becher mit Wasser füllen
- Auf ein Blatt Papier werden sehr feuchte „Kleckse“ Wasserfarbe aufgetragen. Mit dem Trinkhalm wird so fest auf den Klecks gepustet, dass die Farbe verläuft und Spuren zieht
- Federn werden in einen Trinkhalm gesteckt, um sie dann in die Luft zu pusten. Ein Partner fängt sie mit dem Becher oder mit der Nierenschale wieder auf
- Federn in einen Becher legen, um sie dann raus zu pusten
- Seifenblasen mit dem Trinkhalm weiter / höher pusten
- Wasser in eine Flasche oder großen Becher füllen, um mit dem Trinkhalm zu „blubbern“
- Gegenstände auf dem Tisch müssen mit einem Tischtennisball, der angepustet wird, „umspielt“ werden
- Tischtennisball wird auf einen Flaschenkopf gelegt, um ihn von dort aus in einen Becher zu pusten



SPIELTIPPS:

Aquarium:

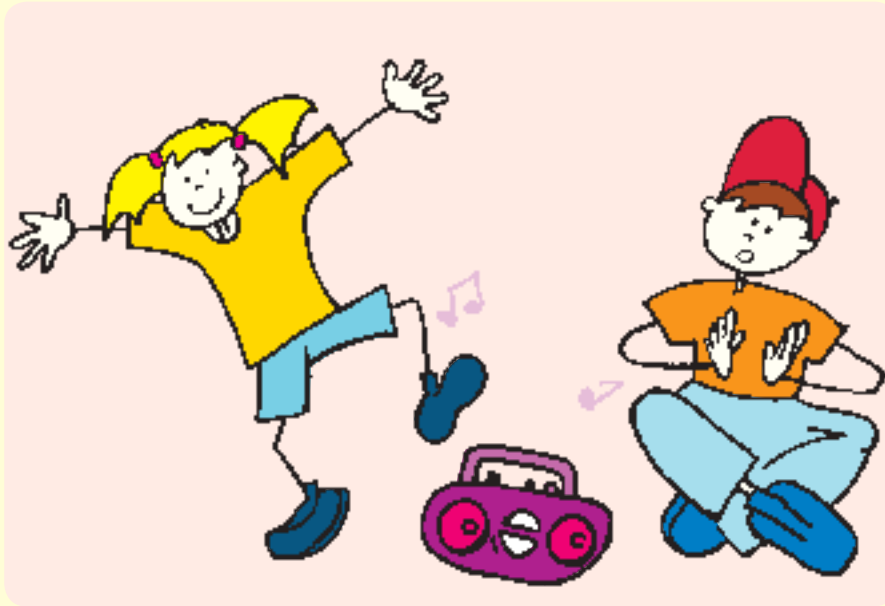
Aus Papier werden viele bunte Fische ausgeschnitten. Auf ein weiteres Blatt wird ein Aquarium aufgemalt. Mit dem Trinkhalm werden die Fische angesogen und mit dem Halm in das Aquarium gelegt.

Torspiel:

Auf dem Nachttisch wird aus verschiedenen Gegenständen ein „Tor“ aufgebaut und der Tischtennisball mit dem Trinkhalm ins Tor gepustet.

Hockey:

Das lange Ende des Trinkhalms wird in den Mund genommen und das kurze abgeknickt, so dass ein „Hockeyschläger“ entsteht. Mit diesem kann auf dem Nachttisch mit einem Tischtennisball „Hockey“ gespielt werden. Tore können aus kleinen Gegenständen gebaut werden.



Übungen mit Musik und Rhythmus

Rhythmische Spielformen tragen dem natürlichen Bewegungsbedürfnis des Kindes Rechnung. Sie ermöglichen den „Eigenrhythmus“ zu verwirklichen. Rhythmus spielt zu Beginn allen Lernens eine zentrale Rolle, da das Kind seinen Körper als Instrument erlebt und lernt sich in seiner eigenen Körpersprache auszudrücken. Zudem löst Musik bei vielen Kindern und Jugendlichen das Bedürfnis nach bestimmten körperlichen Bewegungen in ihrem Rhythmus aus.



Hören, Bewegen, Tanzen

Musik wird eingespielt, verschiedene Körperteile (Schultern, Hände, Kopf, Beine) bewegen sich im Rhythmus mit, dies kann im Liegen, Sitzen und Stehen ausgeführt werden. Oft reicht es schon die Lieblingsmusik einzulegen und die Patienten sich darauf bewegen oder tanzen zu lassen.

VARIATIONEN:

- Die Tanzbewegungen des Partners nachahmen
- Auf einer kleinen gefalteten Zeitung, die man immer kleiner faltet, tanzen
- Einen Ball zwischen zwei tanzende Personen klemmen, der nicht herunter fallen darf

SPIELTIPPS:

Geklatscht + geklopft

Ein Partner gibt einen bestimmten Rhythmus vor, der nachgemacht werden soll. Der Rhythmus kann geklatscht, gestampft oder mit vorhandenen Materialien erzeugt werden.

Rhythmus spüren

Ein Partner klopft mit dem Finger einen Rhythmus auf den Rücken (den Arm etc.) des Jugendlichen, der diesen Rhythmus mit den Füßen nachstampft oder den Händen nachklatscht.





Allgemeine Fitness

Fitness ist ein sehr umfassender Begriff, der die physische (körperliche) und psychische (geistig/seelische) Ermüdungswiderstandsfähigkeit umfasst. Auf den Körper bezogen versteht man darunter vor allem Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit.

Ausdauer

Um die Ausdauer zu schulen, muss man das Herz-Kreislaufsystem über eine längere Zeit in Schwung bekommen. Man kann mit 5-10 Minuten anfangen und die Zeit dann unbegrenzt steigern. Wichtig ist, dass man regelmäßig übt. Musik motiviert dabei sehr.

Für die Ausdauerschulung eignen sich besonders

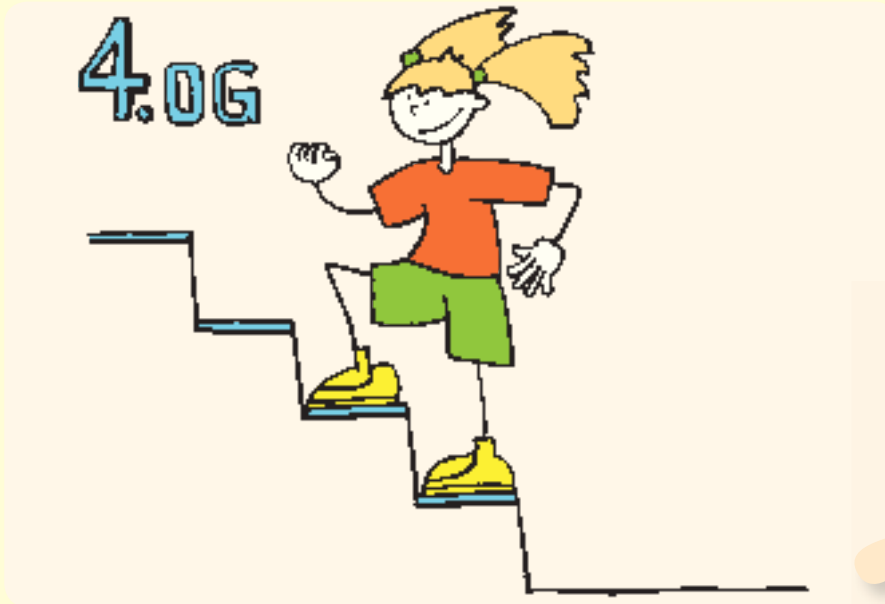
Spaziergänge auf Station, im Krankenhaus oder außerhalb. Man kann versuchen seine Schritte zu zählen und diese täglich ein wenig steigern. Es gibt auch spezielle Schrittzähler, die am Schuh befestigt werden. Auch ein Fahrradergometer trägt hervorragend zur Ausdauer bei.



ACHTUNG:

Verlässt man die Station, sollte eine Begleitperson dabei sein.





- **Treppensteigen**

Dies kann wunderbar im Krankenhaus durchgeführt werden. Man kann dabei die Stufen zählen, die man überwunden hat und dies nach und nach steigern. Zudem kräftigt man beim Treppensteigen gleichzeitig die Beine.

JUGENDALTER:

Stepper:

Anstatt eines Steppers kann man eine kleine Kiste oder andere stabile Unterlage nehmen, die ca. 10-15cm erhöht ist und das Körpergewicht trägt. Nun kann man Schritte auf den Stepper oder die Erhöhung machen.

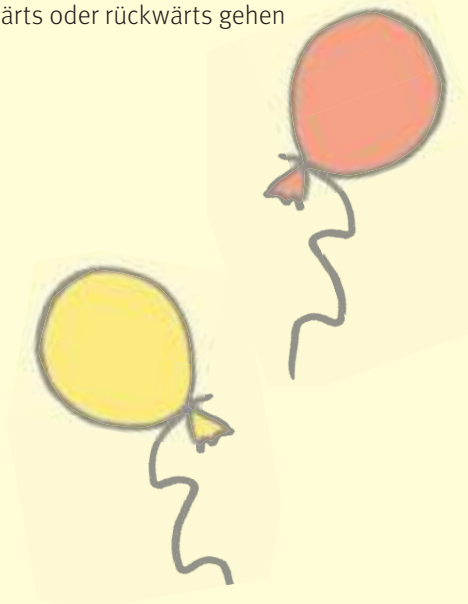
Dabei kann man sich mal mehr oder weniger hoch drücken, oder die Übung auch mehrmals hintereinander mit dem gleichen Bein durchführen. Wichtig ist es das Bein zu wechseln. Nimmt man die Arme mit nach vorne oder oben, dann wird die Intensität gesteigert.

Übungen mit dem eigenen Körper

Man benötigt nicht immer ein Gerät oder ein Gewicht um sich zu kräftigen oder zu trainieren. Dies geht auch ganz einfach mit dem eigenen Körper. Auch Teile eines Zimmers, wie Möbel oder Wände, können für manche Übungen genutzt werden, dazu zählt auch ein Krankenbett.

GANZ EINFACHE ÜBUNGEN:

- Die Handflächen aneinander pressen, vor dem Körper oder hinter dem Körper. Dabei auf 10 zählen und das Atmen nicht vergessen
- Fäuste ballen und lösen, dabei die Armposition verändern, wirkt kräftigend auf die Armmuskulatur
- Für die Beinmuskulatur ist auch das Stehen auf den Zehen oder Fersen für jeweils ein paar Sekunden förderlich
- Man kann auch dabei vorwärts oder rückwärts gehen



DEHNÜBUNGEN MOBILISATIONSÜBUNGEN KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN

Ausgangsposition:

Stand, dabei das Bettende mit beiden Händen fassen.



HINWEIS:

Übungen jeweils mit beiden Beinen durchführen.
Es empfiehlt sich immer drei Durchgänge (Serien) zu machen.

Übung:

Ausfallschritt, beide Füße schauen dabei in die gleiche Richtung, vorderes Bein ist leicht gebeugt, das hintere ist gestreckt
= **Wadendehnung**, ca. 15 Sekunden in dieser Position verharren.

- Mit einem Fuß auf die Zehenspitzen stehen, mit dem anderen Fuß die Ferse in den Boden drücken. Mehrmals die Seiten wechseln
- Leichte Sprünge nach oben
- Achterkreisen mit den Beinen, Größe variieren
- Arme beugen und Strecken, mehrmals wiederholen
- Oberkörper durchhängen lassen, ca. rechter Winkel zwischen Oberkörper und Beinen = **Dehnung der Brustmuskulatur**

TIPPS:

Nur eine Hand am Bettende:

Ein Bein anwinkeln und dann Ferse Richtung Gesäß, das Bein beugen und strecken.

Eine Ferse vorsichtig an das Gesäß nehmen und mit der Hand an der Fessel fassen, ca. 15 Sekunden in dieser Position verharren.

= **Dehnung der Vorderseite
des Oberschenkels**



GANZ EINFACHE ÜBUNGEN SIND:

Vierfüßlerstand auf dem Bett oder auf einer Matte

Ein Säckchen auf dem Rücken, im Wechsel den Rücken durchhängen lassen und zum Katzenbuckel formen. Das Säckchen darf dabei nicht herunterfallen. Den rechten Arm nach vorne strecken und das linke Bein nach hinten. Stellung halten, danach berühren sich Knie und Ellbogen.

Mehrmals wiederholen, dann Seite wechseln.

Rückenlage auf dem Bett oder auf einer Unterlage:

Luftballon mit den Füßen halten und dann zur Decke halten, bzw. in die Luft spielen.

TIPP:

Übungen im Stehen

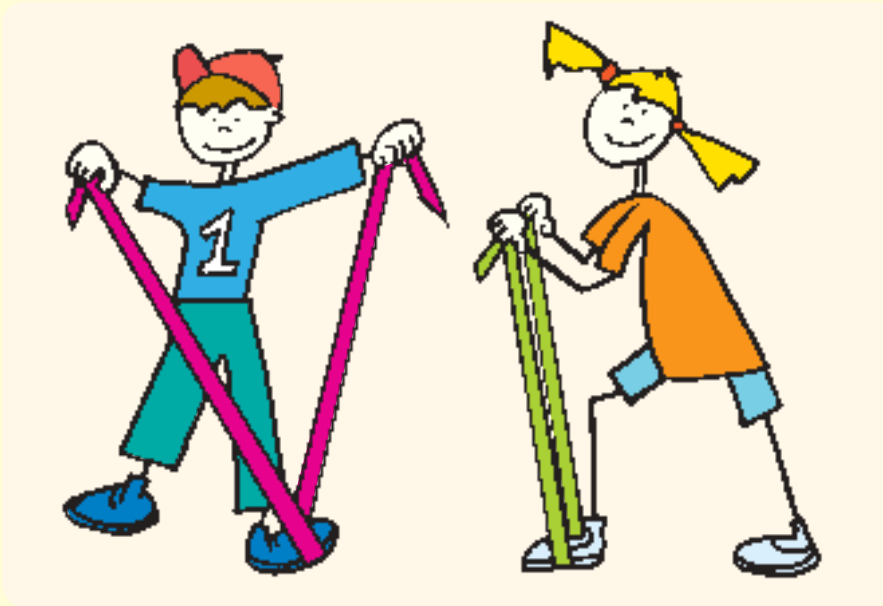
Auf einem Bein balancieren (evtl. mit Sandsäckchen auf dem Kopf oder auf dem Oberschenkel).

Überkreuz Bewegungen:

Marschieren und dabei berührt die rechte Hand den linken Oberschenkel und anders herum.

Schuhplatteln:

Im Wechsel werden die Fersen zum Po gehoben. Dabei wird linke Ferse mit der rechten Hand berührt und umgekehrt.



MIT DEM THERABAND:

Therabänder sind ideal für Übungen zur Körperkräftigung und deshalb für Jugendliche geeignet. Kinder sollten nur eingeschränkt mit ihnen spielen. Diese Bänder gibt es in verschiedenen Farben, Stärken und Längen. Dies bedeutet, dass sich die jungen Patientinnen und Patienten individuell das für ihre Bedürfnisse und Voraussetzungen optimale Band aussuchen können. Sollte das Band zu wenig Widerstand bringen, kann man es auch doppelt legen oder enger fassen.

VARIATION:

- Eine weitere Möglichkeit ist, zwei Bänder zu nutzen.



HINWEIS:

- Gleichmäßige Atmung, unter Belastung durch den Mund ausatmen, das heißt nicht die Luft anhalten!
- Übungen nicht zu schnell durchführen!
- Zwischen den Übungen immer wieder die Finger und Hände lockern!
- Das Band nicht „fatzen“ lassen!

Die Übungen am besten 15 mal durchführen und das Ganze dann drei mal wiederholen, dazwischen jeweils eine Pause machen, während der man die andere Seite oder andere Muskelgruppen trainiert.

Im Bett sitzend

Das Bett sollte hochgestellt werden, damit eine Sitzposition gegeben ist. Das Band vor dem Körper spannen, das heißt, Arme auseinander nehmen und langsam zurück. Die gleiche Übung über dem Kopf.

Band am Fußende des Bettes befestigen: mit beiden Armen oder einem Arm nach oben ziehen vor den Körper, seitlich oder bis über den Kopf.

Am Bettrand, auf einem Stuhl oder Pezziball sitzend

Das Band vor dem Körper spannen, das heißt, Arme auseinander nehmen und langsam zurück. Die gleiche Übung über dem Kopf.

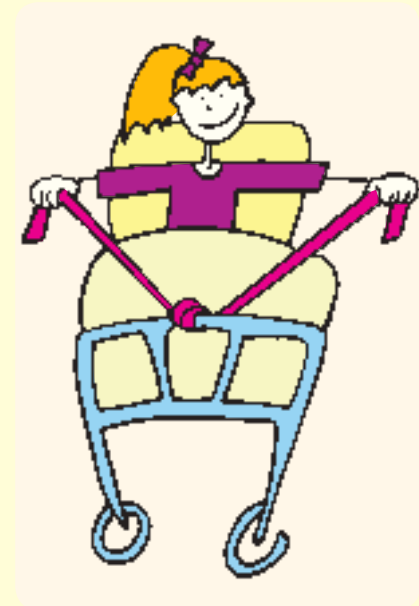
Für die Beine

Beide Enden des Bandes zusammenknoten, danach in der Mitte einmal drehen, dass es zu einer Acht wird. Jeweils einen Teil der Acht um ein Fußgelenk legen, dann die Beine entweder Einzel oder im Wechsel spreizen. Man kann dabei auch im Wechsel die Knie anwinkeln.

Im Stand

Ausgangsposition: Ausfallschritt. Die Mitte des Bandes ist unter den vorderen Fuß geklemmt: Die Ellbogen sind am Oberkörper angelegt.

- Beugen und Strecken der Arme
- Arme zur Seite spreizen, wie ein Vogel der abheben will



MIT GEWICHTEN, MANSCHETTEN UND HANTELN:

Für ein Krafttraining sind Gewichte von Bedeutung. Diese können unterschiedlich aussehen. Es gibt spezielle Gewichtsmanschetten, die man um die Hand- oder Fußgelenke bindet, oder Hanteln.

Die Übungen kann man auf dem Bett, am Bettrand oder auch einem Stuhl sitzend oder stehend durchführen.

Die Übungen so oft wiederholen wie es angenehm ist. Es empfiehlt sich drei Durchgänge (Serien) pro Körperteil zu machen, danach eine Pause.

Manschetten an den Fußgelenken:

Im Bett, Bauchlage: Fersen im Wechsel an den Po führen.

Beine versuchen ein wenig abzuheben, Oberkörper bleibt dabei liegen.

Auf die Atmung achten.

Sitzen

Bein nach vorne strecken. Man kann das Bein gestreckt halten über mehrere Sekunden, oder man beugt und streckt ein Bein mehrmals. Danach Beinwechsel.

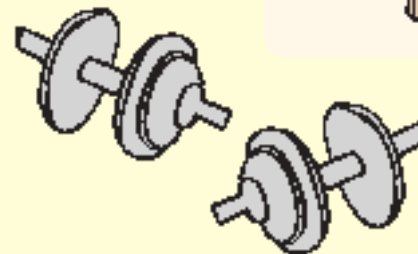
Manschetten an den Armen

Arme nach vorne, zur Seite oder nach oben führen.

Entweder die Endposition möglichst lange halten oder die Übung mehrmals durchführen.

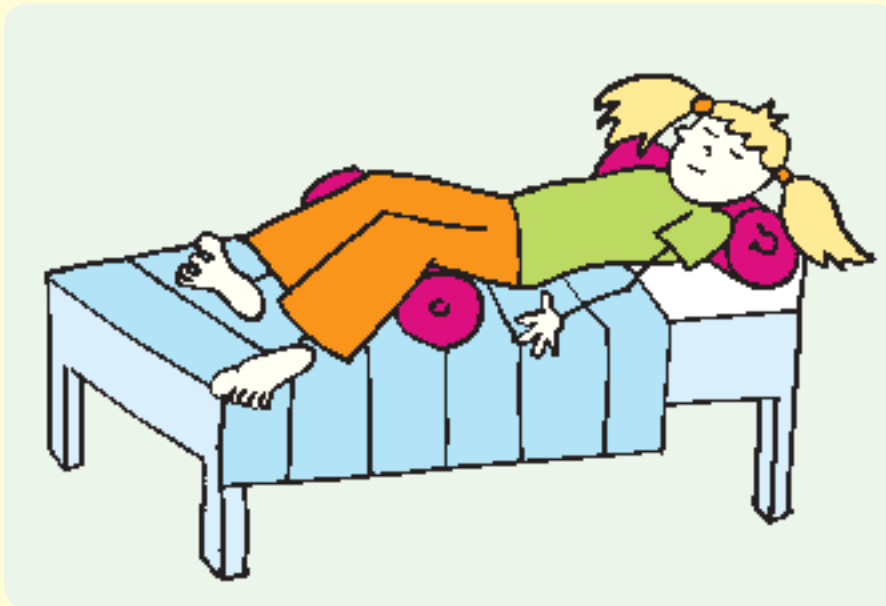
TIPP:**Hanteln****„selbst gemacht“:**

Man kann sich Hanteln auch einfach selbst anfertigen, indem man leere Spülflaschen mit Sand füllt. Man sollte darauf achten, dass diese einen Griff vorweisen!



Übungen zur Entspannung von Körper und Geist

Es gibt viele Arten sich zu entspannen. Für Kinder und Jugendliche sind besonders sogenannte Entspannungsgeschichten oder verschiedene Formen der Massage geeignet, die die Phantasie anregen und ablenken. Der Vorteil dieser beiden Verfahren ist, dass sie ohne Vorkenntnisse durchgeführt werden können.



TIPP:

Entspannungsgeschichten

Das Kind liegt oder sitzt, wenn möglich sind die Augen geschlossen.

Die Atmung sollte regelmäßig sein.

Die Geschichte wird in einem ruhigen Ton vorgetragen.

Bei den Entspannungsgeschichten dürfen in keinem Fall Situationen angesprochen werden, bei denen die Kinder Angst verspüren.

Nach einer Geschichte die Kinder langsam wieder in die Gegenwart zurück bringen.

**TIPP:**

Die Geschichte kann durch ein Stofftier, einen Ball etc. begleitet werden, so dass das Kind auch über die Haut fühlt, welches Körperteil gerade angesprochen wird.

Der kleine Kobold Kuno

Der kleine Kobold Kuno möchte unbedingt sehen, wo es etwas zu essen gibt, denn er hat ganz großen Hunger. Aber auf dem Fußboden kann er gar nichts erkennen. Da denkt er sich: „Hallo, ich klettere auf deinen Kopf, von dort habe ich einen tollen Ausblick“. Kuno klettert los. Er hüpf von Zehe zu Zehe und krabbelt in einem Rutsch auf dein Knie. Das kitzelt ein bisschen. Kannst Du Kuno auf deinem Knie fühlen? Von dort krabbelt Kuno weiter hinauf bis zu deinem Bauchnabel, da macht er ein Päuschen! Ist er schon angekommen, kannst Du ihn auf deinem Bauch fühlen? Er muss ein bisschen verschnaufen, denn nun flitzt er mit einem großen Satz auf deine Schulter und hüpf dort vor Freude auf und ab. Noch ein Hops und nun ist er auf deinem Ohr angekommen. Und „hups“, jetzt sitzt er auf deinem Kopf und schaut rundherum. Ja, da gibt es etwas zu essen. Kuno setzt sich auf seinen Hosenboden und rutscht los – hui, hinunter zur Schulter und mit langen Schlangenlinien über den Rücken. Und husch, hinunter über das Knie zum Fuß. Kuno, Du musst bremsen. Er hoppelt über deine Zehen und bleibt sitzen. Das ging aber gerade noch mal gut. Spür doch mal, er klopf noch mal vorsichtig auf deinen großen Zeh und sagt dir Danke. Tschüß Kuno!

VORBEREITUNG

Es wird eine bequeme Körperhaltung eingenommen. Wenn möglich, sind die Augen geschlossen. Die Umgebung sollte sehr ruhig sein, die Geschichte wird in einem beruhigenden Ton vorgetragen:

Ein warmer Sommertag

Es ist ein warmer Sommertag. Die Luft ist warm und weich und du bist auf einem Spaziergang im Park. Die Sonne scheint auf deine Arme, dein Gesicht und sie kitzelt dich ein wenig auf der Nase. Dein Schritt ist ganz leichtfüßig und du kommst ohne Mühe voran. Über dir siehst Du die Sonnenstrahlen, die durch das Blätterdach scheinen, und du hörst die Vögel zwitschern. Du kommst auf eine Lichtung mit einem kleinen See. Darauf schwimmen große Seerosenblätter, so groß und so stark, dass sich ein Mensch darauf legen kann. Vorsichtig testest du, ob dich ein Blatt trägt. Du legst die Hände auf das Blatt, die Knie. Ja es trägt dich. Ganz sanft sinkt Dein Körper etwas tiefer, aber das Blatt trägt und stützt dich. Die Sonne wärmt deinen Körper. Ein leichter Wind kommt auf und kühlt angenehm deine Stirn. Dein Körper ist warm und weich. Das Blatt wird auf den Wellen geschaukelt. Hin und her, hin und her. Ganz sanft schaukelt dich das Blatt. Dein Körper ist warm und weich. Dein Atem geht ganz gleichmäßig und ruhig. Das Blatt schaukelt dich sanft hin und her. Du bist ganz ruhig, dein Körper ist warm und weich. Du bist ganz ruhig, ruhig und entspannt.

Nach Ende der Geschichte sollen Arme und Beine kräftig gebeugt und die Augen geöffnet werden.

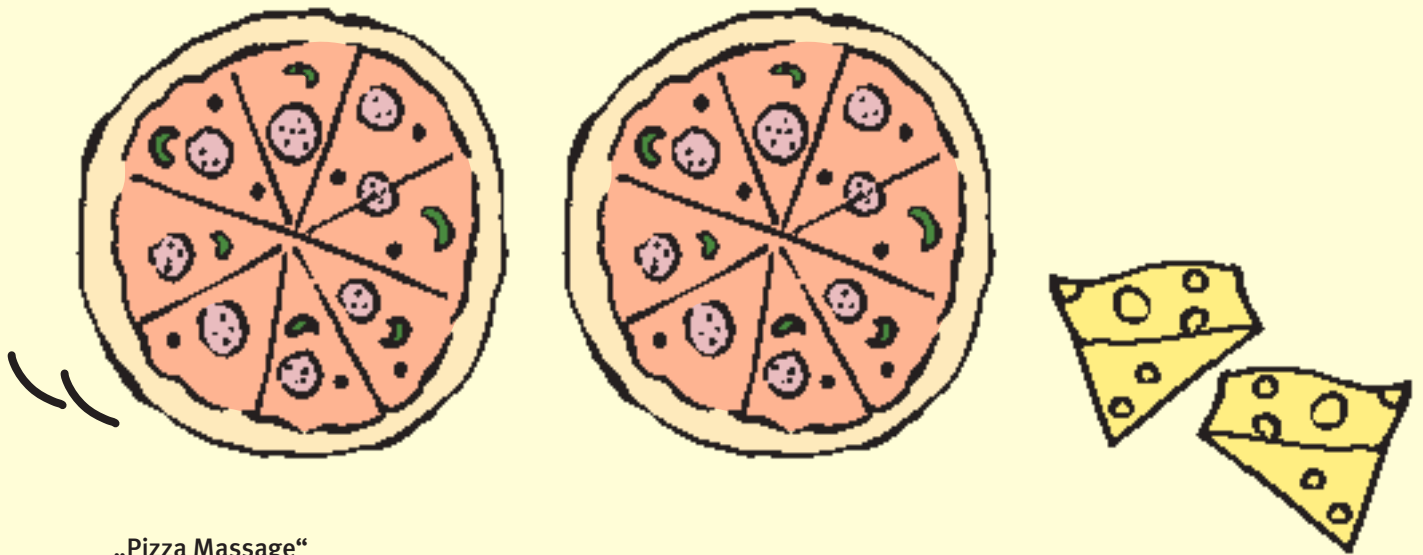




Wettermassage

Das Kind sitzt oder liegt in einer bequemen Position. Es wird vorher festgelegt, welche Körperteile nicht berührt werden sollen. Der Rücken des Kindes stellt eine „Wetterkarte“ dar. Der Erwachsene zeichnet das jeweilige Wetter auf den Rücken. Das Kind kann auch selber festlegen, welches Wetter gerade herrscht, oder der Erwachsene erzählt eine Geschichte:

Heute Morgen hatten wir Frühnebel (Hand streicht über den Rücken) und etwas Wind (Kind wird leicht hin und her geschaukelt). Gegen Mittag kam dann aber die Sonne hinter den Wolken hervor (die Hände bleiben auf dem Rücken liegen und wärmen). Aber schon bald zogen wieder Wolken auf und es fing an zu nieseln (die Fingerspitzen klopfen leicht auf den Rücken). Der Regen wurde immer stärker (etwas festeres Klopfen) und es blitzte sogar (der Zeigefinger malt einen Zacken). Aber gegen Abend hatte sich das Gewitter verzogen und die Sonne kam durch (Hände werden wieder auf den Rücken gelegt und wärmen).



„Pizza Massage“

Der Jugendliche sitzt oder liegt in einer bequemen Position. Es wird vorher festgelegt, welche Körperteile nicht berührt werden dürfen. Ruft man „stopp“, dann wird die Massage sofort unterbrochen. Der Partner beginnt auf dem Rücken (Arm etc.) damit, „Pizza zu backen“:

- „Den Teig kneten“ (vorsichtig mit beiden Händen kneten),
- „den Teig ausrollen“ (sanft mit dem Unterarm über den Rücken rollen),
- „die Tomatensoße verteilen“ (Hände streichen über den Rücken),
- „die Pizza belegen“ (mit den Fingern vorsichtig auf den Rücken klopfen oder eine Figur zeichnen, z. B. einen Kreis für eine „Salamischeibe“ etc.),
- „den Käse verstreuen“ (die Finger klopfen sanft auf den Rücken),
- „die Pizza backen“ (Hände liegen wärmend auf dem Rücken).

VERSCHIEDENES



MASSAGEN MIT VERSCHIEDENEN BÄLLEN

Ein Tennisball ist ein kleiner Igel, der „auf Futtersuche ist“. Der Partner rollt damit den Körper vorsichtig ab. Dazu wird die kleine Geschichte vom Igelchen erzählt, das auf Futtersuche ist.



VARIATIONSMÖGLICHKEITEN:

Anstelle des Tennisballes können auch andere, kleine weiche Bälle genommen werden oder kleine, nicht scharfkantige Spielzeugautos, die dann auf eine „Safari“ fahren.

Der Tischtennisball ist ein rollender Zauberstift. Der Partner malt einzelne Körperteile bunt, das Kind darf sich die Farbe aussuchen (...male mir den linken Arm in rosa aus). Der Partner massiert vorsichtig ausgewählte Körperpartien mit dem Tennisball.

Massagegeräte variieren: Fliegenklatschen (sanftes Klopfen und Streicheln), Igelbälle etc.



ACHTUNG:

In allen Fällen müssen Tabuzonen und schmerzempfindende Körperpartien ausgespart werden. Es ist vorher mit Arzt Rücksprache zu halten, inwiefern die spielerische Massage erlaubt werden kann.



HIER EINIGE BEISPIELE:



Auf **Pedalos** fahren



Einen **Boxsack** boxen

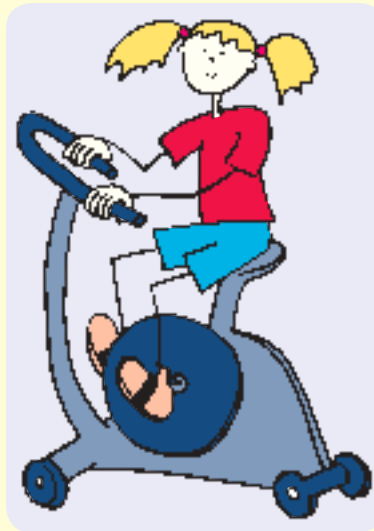


Mit dem **Laufrad** laufen

... NOCH MEHR BEISPIELE:



Auf der **Wii** spielen



Fit auf dem **Ergometer**



Einen **Kick** wagen

GLOSSAR

Chiffontücher:

Dünne bunte Tücher aus Chiffon. Die Tücher sind sehr leicht, sie sind platzsparend und zum Jonglieren geeignet.

Fahrradergometer

Ein stationäres Fahrrad. Man kann den Widerstand eingeben. Ideal für ein Ausdauertraining. Gleichzeitig wird die Beinmuskulatur gekräftigt.

Hacky-Sack

Ein kleiner mit Granulat oder Sand gefüllter Ball, der sich auch leicht verformen lässt. Ein Hacky-Sack wiegt zwischen 20-70g und wird in der Regel beim Spiel mit dem Fuß in der Luft gehalten.

Manschetten

Kleine Gewichte, die man wie ein Armband um das Hand- oder Fußgelenk anlegt. Gewichtsmanschetten sind zum Kräftigungstraining geeignet.

Pedalo

Eine hölzerne Auftrittfläche mit 2-4 Rollen. Für jeden Fuß steht ein Pedalo zur Verfügung. Mit den Trittflächen werden kleine auf und ab gerichtete Bewegungen gemacht, um vorwärts zu kommen.

Das Gerät wird zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten eingesetzt. Es gibt auch Doppelpedalos, die zu zweit genutzt werden.

Pezziball

Ein großer Gymnastikball aus Plastik (ca. 65cm Durchmesser), auf dem man auch sitzen kann.

Stepper

Ein Gerät aus dem Fitnessstudio. Dabei handelt es sich um eine ca. 80cm lange und 30cm breite Fläche mit verstellbarer Höhe. Ein Stepper wird zum Fitnesstraining und zur Kräftigung der Beine genutzt. Dabei macht man Schritte auf und über das Gerät.

Theraband

Ein farbiges Gummiband, das man auseinander ziehen kann. Je nach Farbe hat das Band eine unterschiedliche Stärke. Man kann Therabänder in Orthopädiegeschäften in verschiedenen Längen kaufen. Therabänder werden zu Kräftigungsübungen eingesetzt.

LITERATURVORSCHLÄGE

Albers-Timm, B. (2007)

Autogenes Training für Kinder

München: Audio media

Baumann, F. T. / Schüler K. (Hrsg.) (2008)

Bewegungstherapie und Sport bei Krebs

Köln: Deutscher Ärzte Verlag

Beudels, W.;

Lensing-Conrady, R. & Beins, H.J. (2001).

Das ist für mich ein Kinderspiel.

Handbuch zur psychomotorischen Praxis

Dortmund: Borgmann

Dimeo, F. (u. a.) (2006)

Krebs und Sport

Berlin: Weingärtner Verlag

Dunemann-Gulde, A. (2005)

Yoga und Bewegungsspiele für Kinder

München: Kösel

Köckenberger, H. (2002)

Sei doch endlich still.

Entspannungsspiele und -geschichten für Kinder

Dortmund: Borgmann

Köckenberger, H. (2006)

Rollbrett, Pedalo und Co. – Bewegungsspiele mit Materialien aus Psychomotorik, Sport und Freizeit

Dortmund: Borgmann

Schäfer, E. (2010)

Fitnessstraining mit dem Pezziball:

Für Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Celle: Pohl-Verlag

Schäfer, E. (2010)

Fitnessstraining mit dem Theraband:

Für Jugendliche, Erwachsene und Senioren

Celle: Pohl-Verlag

Zimmer, R. (2003)

Kreative Bewegungsspiele:

Psychomotorische Förderung im Kindergarten

Freiburg: Herder

Zimmer, R. (2004)

Mit allen Sinnen die Welt erfahren

Freiburg: Herder

DAS AUTORENTEAM



Dr. Christiane Bohn
Sportwissenschaftlerin und Motologin am Institut für Sportwissenschaft der Universität Münster
bohnc@uni-muenster.de

Prof. Dr. Annette Hofmann
Sportwissenschaftlerin, Abteilung Sport der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg
nettehof@ph-ludwigsburg.de

Claudia Keck
Physiotherapeutin an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen
cl.keck@t-online.de

Johannes Rau
Diplompädagoge, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut an der Universitätsklinik
für Kinder und Jugendmedizin Tübingen
jorautue@gmx.de

Eva-Katharina Vöhringer
Erzieherin an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin Tübingen
eva-katharina1@gmx.de

Gestaltung Charlotte Hiller, büro h3 werbeagentur, Illustrationen Andrea Klein



Bewegung
macht Spaß



Bewegung
macht fit



Deutsche Kinderkrebsstiftung
Adenauerallee 134 | 53113 Bonn
Tel. 0 228.68846-0
Fax 0 228.68846-44
info@kinderkrebsstiftung.de
www.kinderkrebsstiftung.de