

Sport für Menschen mit Krebs - Ihr Aktionstag

Empfehlungen der Deutschen Sporthochschule Köln und des NCT Heidelberg

(1) Stationsangebot

6-Minuten Gehtest

Ein einfach durchführbarer Test zur Erfassung der körperlichen Leistungsfähigkeit: Ziel ist es, eine größtmögliche Gehstrecke innerhalb von sechs Minuten zurückzulegen. Jeder Teilnehmer geht in seinem selbst gewählten Tempo. Pausen und Tempowechsel sind erlaubt.

Koordinationstest

Ball-Handwechsel: Der Teilnehmer hält einen Gymnastikball mit einer Hand von vorne und mit der anderen Hand von hinten zwischen den gegrätschten Beinen. Der Ball wird losgelassen und nach einem Positionswechsel der Hände wieder gefangen.

Rückwärtsgehen: Der Teilnehmer soll sechs Meter auf einem Seil so schnell wie möglich rückwärtsgehen und dabei jeweils die Fußspitze an die Ferse setzen (keine ganzen Schritte).

Achterkreisen: Der Teilnehmer steht seitlich zu zwei im Abstand von 30 cm stehenden Wasserflaschen. Er beschreibt mit einem Bein eine Acht um beide Kegel, ohne das Gleichgewicht zu verlieren bzw. ohne die Flaschen umzuwerfen.

Alternativ kann diese Übung auch in einem zweiten Versuch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden, wenn beim Teilnehmer keine Gleichgewichtsprobleme mit offenen Augen auftraten.

Gleichgewichtstest

Die Übungen werden barfuß auf einem ebenen Untergrund durchgeführt. Wenn ein Teilnehmer die Tests gut und sicher absolviert, können die Tests auch mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.

Einbeinstand: Das Standbein ist das nichtdominante Bein (das dominante Bein ist in der Regel das Bein, mit dem ein Ball geschossen wird). Das andere Bein sollte ungefähr 30° angehoben und das Knie ungefähr 45° geöffnet werden. Die Teilnehmer sollen versuchen, etwa 20 Sekunden möglichst stabil zu stehen, die Hände können an die Hüfte gelegt werden.

Tandemstand: Die Teilnehmer sollen mit den Zehen des nichtdominanten Fußes an der Ferse des anderen Fußes stehen. Das Gewicht soll gleichmäßig auf beide Füße verlagert werden und die Position soll für etwa 20 Sekunden gehalten werden. Die Hände können an die Hüfte gelegt werden.

Weitwurf

Außerhalb von Sportplätzen können Klebebänder oder Seile auf dem Boden als Markierung für die Abwurfline dienen. Mit einem Maßband wird die Strecke gemessen, die der Wurfball bis zu seiner erstmaligen Landung zurückgelegt hat.

Spiel-Stationen

Eierlaufen mit Tischtennisball: Auf einer abgesteckten Strecke, die durch Hindernisse (Kästen, Steine) ergänzt werden kann, balancieren die Teilnehmer den Ball auf einem Löffel oder einem Tischtennisschläger. Diese Übung ist auch gut als Staffel/Gruppenübung geeignet.

Würfel-Parcours: Die Teilnehmer werfen einen Würfel und je nach Augenzahl müssen sie eine Übung absolvieren:

„1“: Einen Ball 15-mal an die Wand werfen oder einem Partner zuwerfen.

„2“: Slalomlauf mit dem Gymnastikball durch einen Stangenparcours.

„3“: 10-mal Treppensteigen (Kasten oder Stepper).

„4“: Zehn Liegestütze an Boden oder Wand

„5“: In Bauchlage Medizinball hin und her rollen oder werfen.

„6“: 30 Sekunden Abfahrtshocke

Staffelläufe: Teilstrecken auf unterschiedliche Art und Weise zurücklegen: Rückwärtslaufen, Pedalo, Tandemlauf, Slalom mit Ball oder Ballon am Fuß etc.

(2) Gruppentraining

Sie möchten Ihre Übungsstunde komplett als Gruppentraining durchführen? Hier erhalten Sie Tipps für eine gelungene Einheit:

Zeit	Ziele	Inhalte
0 - 5 min	<u>Begrüßung</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einblicke in das heutige Stundenthema 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßungsgespräch • Erläuterung der Stundeninhalte
5 - 20 min	<u>Aufwärmen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems • Förderung der Ausdauerleistungsfähigkeit • Gegenseitiges Kennenlernen • Verletzungsprophylaxe • Lymphödembehandlung • Wissensvermittlung und Aufklärung 	<ul style="list-style-type: none"> • Gehvariationen mit Kennenlernspiel • Muskelpumpe
20 - 45 min	<u>Förderung der Flexibilität</u> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Dehnfähigkeit • Förderung der Mobilität und des Bewegungsumfanges • Förderung der Wahrnehmung 	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnübungen für den Arm- und Schulterbereich im Stehen • Übungen auch an der Wand möglich • Dehnübungen für Rücken und Bauch auf der Matte
45 - 60 min	<u>Förderung der Körperwahrnehmung</u> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannung • Verbesserung des Körpergefühls • Senkung des Aktivitätsniveaus 	<ul style="list-style-type: none"> • Körperreise auf der Matte mit geschlossenen Augen ggf. mit Musik

(3) Abschluss des Aktionstages

Als gemeinsamer Abschluss können Sie beispielsweise gemeinsam einen 1.000-m- (Nordic-)Walk durchführen. Natürlich kann diese Strecke auch auf 2.000 Meter ausgedehnt werden, wenn es der Gesundheitszustand der Teilnehmer zulässt.