

4. NRW-Landesturnfest 



Turnfestakademie Hamm 2019

Skript

WS 606

WS Sport für Ältere- Attraktive

Angebote auch in kleinen Räumen

Referent/in: **Müller, Iris**

Sport für Ältere- Attraktive Angebote auch in kleinen Räumen

Iris Müller

Was steckt hinter dem Begriff „Attraktive Angebote“?

Wortbedeutung/Definition:

- 1) von Personen: ansprechend in Aussehen und Verhalten
- 2) von Gegenständen, Sachverhalten: mit ansprechenden Bedingungen ausgestattet so, dass es interessant und positiv ist.

Aus dem Lexikon: Bedeutung: **attraktiv** [a]

anmutig, angenehm, liebenswürdig, adrett, anziehend, bezaubernd, sympathisch, aufgeweckt, beliebt, liebenswert, ansehnlich, fesch, berückend, reizend, fix, bestrickend, reizvoll, frisch, einnehmend, gefällig, entzückend, geschickt, hinreißend, hübsch, interessant, fotogen, kess, verlockend, kleidsam, zauberhaft, lustig, lieblich, schick, nett, betörend, schmissig, niedlich, lieb, sexy, schneidig, gut aussehend, aufreizend, gewinnend, flott, *attraktiv*

Die in schwarz gedruckten Begriffe sind diejenigen, die in Bewegungsangeboten eine Rolle spielen können. Interessant ist die Umsetzung derselben....

Aus dem Buch von Bettina M. Jasper – Brainfitness –

„Manchmal beinhalten jedoch die angebotenen Übungen im Standardprogramm schon automatisch Formen von Gehirntraining – der Übungsleiter oder der Sportlehrer weiß es nur nicht oder hat sie nicht bewusst zum Training des Gehirns eingesetzt. Oft sind es entscheidende Kleinigkeiten, die an bekannten Bewegungs- und Spielformen verändert werden können, um sie gleichzeitig als Training für die geistige Leistungsfähigkeit wirken zu lassen.

Gelegentlich sind es kleine Umstellungen im Stundenaufbau, die große Wirkung haben können. So kann es zum Beispiel sinnvoll sein, eine feinmotorische Übung nicht etwa am Ende einer Stunde durchzuführen, sondern sie gezielt im Vorfeld der Phase einzusetzen, in der ein neuer Tanz erlernt werden soll. Eine Fingerübung erhöht die Hirndurchblutung und erleichtert so den Übenden die Aufnahme der neuen, komplizierten Informationen beim Erlernen des Tanzes.

Solche auf das Gehirn einwirkenden Übungen werden im Folgenden als Beispiele aufgeführt. Sie sollen Übungsleiter dazu anregen, die Inhalte ihrer eigenen Bewegungsangebote in diesem Sinn zu überprüfen. Damit soll zu eventuell notwendigen kleinen Änderungen der eigenen Unterrichtsinhalte angeregt und vor allen Dingen ermuntert werden, die positiven Auswirkungen der jeweiligen Übung auf Geist und Gedächtnis herauszustellen. Die umfassende Information der Teilnehmer über Zusammenhänge und Wirkungsweisen einzelner Übungen spielt eine entscheidende Rolle für deren Qualitätsurteil. Bei gestiegenem allgemeinem Gesundheitsbewusstsein und vor allen Dingen bei immer größer werdenden Ängsten vor Einbußen in der Hirnleistung mit zunehmendem Alter wird die fundierte Information der erwachsenen Vereinsmitglieder immer wichtiger.“

Praxisangebote auch für kleine Räume

Neben den attraktiven Angeboten (im Detail im Praxisteil) ergeben sich oft neue Varianten/Möglichkeiten/Veränderungen durch die Nutzung verschiedener Organisationsformen. Neben der Kreisformation gibt es durchaus gute Alternativen.

Einige Beispiele werden im Folgenden aufgeführt. Es sei noch einmal der Hinweis gegeben, dass es sich bei der Auflistung der Angebote um Ideen handelt und keine exemplarischen Stunden widerspiegelt.

Organisationsform – Chaos -

Kreis 1-2-3- usw...

Material: keines

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf und bewegt sich schon an Ort und Stelle. Der ÜL ist definitiv ein Teil des Kreises und somit Teil der Gruppe. Die erste Aufstellung bildet den Kreis mit der Nummer 1. Alle merken sich ihre direkten Nachbarn. Das ist der entscheidende Punkt. Nur das ist im späteren Verlauf relevant. Wer steht neben wem? Die Gruppe bewegt sich frei im Raum zur Musik. Bei Musikstopp sollen alle sich so schnell wie möglich wieder in der ursprünglichen Formation aufstellen.

Variation 1: Wie oben, aber nach der Musikphase soll bei erneuter Aufstellung des Kreises um 90° oder um 180° nach rechts oder links gedreht im Raum erscheinen.

Variation 2: Neue Aufstellung – neue Nachbarn = Kreis Nr. 2. In der Bewegungsphase wechselnde Bewegungsaufgaben erteilen, z.B. vorwärts, rückwärts seitwärts gehen, Knie anheben usw.

Variation 3: neue Aufstellung – neue Nachbarn = Kreis Nr. 3.

Am Ende verändert der ÜL seine eigene Position und alle anderen müssen sich an ihm/ihr orientieren. Jeder muss lediglich neben seinem Nachbarn stehen. Das ist allerdings anfangs komplett verwirrend, da sich die TN eher ihren Platz merken und nicht die Nachbarn.

„Autofahren“

Material: keines

Aufteilung der Gruppe in 3-5 Teams. In den jeweiligen Teams stehen die TN hintereinander und es wird von vorne bis hinten durchgezählt (z.B. bei vier TN: 1,2,3,4). Somit hat jede/r TN eine Zahl. Die Gruppen bewegen sich durch den Raum und sind klar in ihrer Struktur zu erkennen.

Variante 1: ÜL nennt zwei Zahlen und die beiden dazugehörenden TN **wechseln innerhalb ihrer eigenen Gruppe** die Positionen. Sie behalten ihre Zahl.

Variante 2: Beim Wechseln wird die neue Zahl der Position übernommen.

Variante 3: Wechseln der Nummern/Positionen in andere Gruppen- jede/r sucht sich eine **neue Gruppe**.

„Bierdeckel-Wiese“ (aus dem Buch „Brainfitness“ von Bettina M. Jasper)

Material: viele Bierdeckel im Raum verteilt

Ablauf: die TN gehen im Slalomgang um die Bierdeckel herum. Der ÜL ruft Zahlen in den Raum, die bestimmte Bewegungen zur Folge haben:

- 1 – den Bierdeckel mit dem rechten Fuß nach vorne schieben
- 2 – den Bierdeckel mit dem linken Fuß nach vorne schieben
- 3 – den Bierdeckel mit dem rechten Fuß zur Seite schieben
- 4 – den Bierdeckel mit dem linken Fuß zur Seite schieben
- 5 – den Bierdeckel mit dem rechten Fuß nach hinten schieben
- 6 – den Bierdeckel mit dem linken Fuß nach hinten schieben

Variationsmöglichkeiten:

- der ÜL gibt das Kommando in die Gruppe ab
- es werden auch zweistellige Zahlen gerufen, wobei sich dann zwei TN zusammenschließen müssen und die Aufgabe zu zweit durchführen (bei dreistelligen Zahlen zu dritt etc.)

Gemischter Buchstabensalat (aus dem Buch „Brainfitness“ von Bettina M. Jasper)

Die Spielleitung überlegt sich ein Wort, das aus so vielen Buchstaben besteht, wie die Gruppe Mitglieder hat: zum Beispiel „FAHRRADLAMPE“ bei 12 Personen. (Bei großen Gruppen empfiehlt es sich, diese in zwei oder drei kleinere zu unterteilen.) Entsprechend bereitet sie 12 Blätter oder Pappschilder mit je einem Buchstaben vor. Die Schilder sollten mindestens DIN-A5-Größe haben, damit sie von allen auch aus größerer Entfernung gut gelesen werden können.

F A H R R A D L A M P €

Jeder Teilnehmer erhält ein Buchstabenschild, das aber zunächst für die anderen nicht sichtbar sein sollte. Erst auf das Kommando der Spielleitung hin setzt sich die Gruppe in Bewegung und läuft oder geht im Raum durcheinander. Dabei trägt jeder seinen Buchstaben für alle erkennbar vor sich her. Die Teilnehmenden verschaffen sich im Laufen oder Gehen zunächst einen Überblick, welche Buchstaben vorhanden sind. Anschließend geht es darum, sich in der Gruppe so zu formieren, dass ein sinnvolles Wort entsteht, bei dem alle Buchstaben verwendet werden. Wer glaubt, schon einen Teil des Wortes erkannt zu haben, kann versuchen, sich mit den Personen zusammenzufinden, die die benachbarten Buchstaben tragen. Glaubte zum Beispiel jemand, der ein R trägt, es könne das Wortteil „RAD“ enthalten sein, so gilt es, die Verbindung mit A und D zu suchen. Das wiederum kann die anderen Gruppenmitglieder auf die richtige Spur bringen, und sie experimentieren weiter, setzen „FAHR“ davor usw.

Wichtig ist, dass alle die gemeinsame Vereinbarung einhalten, sich nicht mit Worten zu verständigen. Zeichensprache, Mimik und Gestik sind erlaubt. Das Stehenbleiben während des Spiels ist strikt verboten. Es spielt sich also alles in der Fortbewegung ab.

Kommt die Gruppe allein der Lösung nicht näher, so sollte die Spielleitung nach angemessener Zeit kleine Hilfen geben, zum Beispiel einen Hinweis auf den Anfangsbuchstaben (gegebenenfalls auch den zweiten, dritten ... Buchstaben) oder einen Tipp zum Sachgebiet – Teil von einem Fortbewegungsmittel, es hat etwas mit Beleuchtung zu tun usw.

Variation 1: Statt Buchstaben werden Wörter verteilt, aus denen ein sinnvoller Satz zu bilden ist.

Variation 2: Lange Wörter oder kurze Sätze werden in Silben zerlegt, und jedes Schild enthält eine Silbe anstatt des Buchstabens in der Ausgangsversion.

Variation 3: Statt der Buchstabenschilder werden Bildkarten verteilt. Damit sollen die Teilnehmenden zusammen gesetzte Substantive bilden und sich immer wieder neu zu entsprechenden Paaren formieren. Wer das Bild mit der SONNE hat, gesellt sich zu der Person, auf deren Schild eine UHR abgebildet ist (□□SONNEN-UHR). Bei jedem Signal der Spielleitung trennen sich die Paare wieder und suchen neue Partnerschaften. So kann dann die SONNE sich mit dem SCHIRM zusammenschließen, und die UHR wendet sich der Spielerin mit der KETTE (□□UHR-KETTE) zu usw.

Finde die Form! (aus dem Buch „Brainfitness“ von Bettina M. Jasper)

Material: Tafeln mit Kreis, Quadrat, Dreieck und anderen Formen oder entsprechend klar zu erkennende Gegenstände zum Anzeigen.

- Alle bewegen sich zur Musik frei im Raum. Bei Musikstopp suchen sich alle eine Markierung oder ein Gerät im Raum mit runder (zum Beispiel auf dem Boden liegender Reifen, Mittelkreis in Spielfeldmarkierung ...) oder viereckiger (zum Beispiel kleiner Kasten, Schaumstoffteile,
- Statt unterschiedlicher Formen sind Farben die Anlaufpunkte – bei Blau eine blaue Matte, bei Grün die grüne Markierungslinie ...

Atomspiel (aus dem Buch „Brainfitness“ von Bettina M. Jasper)

Alle bewegen sich (zur Musik) frei im Raum. Bei Musikstopp erfolgt durch Zuruf oder Anzeige eine Zahlenangabe. Wird zum Beispiel eine „4“ angegeben, so sollen sich so schnell wie möglich entsprechend viele „Atome“, also Gruppen zu jeweils vier Personen, zusammenfinden. Haben alle ihr Ziel gefunden, setzt die Musik wieder ein.

Variation 1: Bei Musikstopp wird von der Spielleitung jeweils ein großes Wortschild hochgehalten. Die Anzahl der Buchstaben soll möglichst schnell erkannt und in entsprechend große Gruppen umgesetzt werden. Steht auf dem Schild zum Beispiel HAUS, so sollen sich entsprechend den vier Buchstaben vier Personen zusammenfinden, zeigt das Schild das Wort EISENBAHN, so gehören neun „Atome“ zusammen. Schwieriger wird es, wenn das Wort nur gerufen wird, denn dann muss sich jeder den Schriftzug vorstellen und die Buchstaben zählen.

Variation 2: Es wird eine Zahl zwischen 1 und 12 angegeben. Diese Zahl bedeutet jeweils einen Monat, also zum Beispiel 5 für Mai oder 12 für Dezember. Es finden sich nur diejenigen zusammen, die in diesem Monat geboren sind. Alle anderen bewegen sich weiter im Raum und singen die Melodie mit.

Variation 3: Bei Musikstopp wird ein beliebiges Merkmal angegeben, nach dem sich die Einzelnen zuordnen und zusammenfinden sollen, zum Beispiel Haarfarbe – dann finden sich alle Blondes, alle Brünetten, alle Grauhaarigen etc. in Gruppen zusammen oder Schuhgröße - dann bilden alle mit Schuhgröße 39 eine Gruppe, die mit Größe 38 eine andere usw.

Bodenkontakt (aus dem Buch „Brainfitness“ von Bettina M. Jasper)

Alle bewegen sich singend oder nach einer Musik frei im Raum. Dabei beobachten alle den Spielleiter. Zeigt dieser mit einer Zifferntafel oder per Fingerzeig eine Zahl an – die Zahl kann auch zugerufen werden –, so sollen alle Spieler so schnell wie möglich die entsprechende Anzahl von Körperteilen mit dem Boden in Kontakt bringen. Ist zum Beispiel die Zahl „5“ gefordert, so können zwei Füße und drei Finger, also zusammen fünf Körperteile, Bodenkontakt haben. Weitere Möglichkeiten sind Gesäß und vier Zehen oder Gesäß, zwei Füße und zwei Handflächen usw. Haben alle den richtigen Bodenkontakt gefunden, geht es weiter in der Fortbewegung.

Variation 1: Die Spieler gehen oder laufen nicht einzeln durch den Raum, sondern zu Paaren mit Handfassung. Die geforderte Anzahl von Bodenkontakten soll nun jedes Paar gemeinsam herstellen. Ist zum Beispiel die „2“ aufgerufen, können A und B jeweils auf einem Fuß stehen, also gemeinsam als Paar zwei Bodenkontakte herstellen.

Variation 2: Wie Variation 1, aber A und B dürfen sich nur nonverbal verständigen.

Organisationsform – Gasse – U-Form –

„Chaos“

Material: verschiedene Gegenstände

Die Gegenstände werden nach und nach ins Spiel gebracht, wobei jeder Gegenstand auf eine ganz bestimmte Weise weiter gegeben werden muss, z.B. der grüne Ball muss immer an den linken Nachbarn, der Pezziball wird immer im Zick-Zack zugerollt und der kleine Ball wird immer zugeworfen. Entscheidend ist der grüne Ball. Wenn er am Gassenende ankommt ruft der TN „Achtung“ und alle müssen aufstehen und einen Platz nach links rutschen. Die TN am Gassenende gehen auf die andere Seite. Die anderen Aktivitäten laufen dabei immer weiter.

„Überkreuzkoordination“

Material: Sandsäckchen/Tennisbälle

Sandsäckchen hochwerfen, und wieder auffangen im Sitz/Stand und verschiedenen Versionen:

1 SaSä/Tennisball pro TN:

Handinnenfläche– Handinnenfläche, gleiche Seite, Seitenwechsel, mit Partner gleichzeitig oder im Wechsel

Handinnenfläche – Handrücken, gleiche Seite, Seitenwechsel, mit Partner gleichzeitig oder im Wechsel

Finger – Finger, gleiche Seite, Seitenwechsel, mit Partner gleichzeitig oder im Wechsel

Handinnenfläche – Ellbogen, gleiche Seite, Seitenwechsel, mit Partner gleichzeitig oder im Wechsel

Handinnenfläche – Knie, gleiche Seite, Seitenwechsel, mit Partner gleichzeitig oder im Wechsel

Hand – Fuß, gleiche Seite, Seitenwechsel, mit Partner gleichzeitig oder im Wechsel

2 SaSä pro Paar, einer hat beide:

Handinnenfläche - Handinnenfläche, SaSä/TB bleiben in der Hand, mit Partner im Wechsel
Handinnenfläche – Handinnenfläche, SaSä/TB wechseln die Seite UND Hand (SaSä/TB über Kreuz werfen), mit Partner im Wechsel

Handinnenfläche – Handinnenfläche, SaSä/TB bleiben auf der Seite, wechseln die Hand (SaSä/TB gerade hoch werfen, Hände über Kreuz), mit Partner im Wechsel

„Müllbeutelanz“

Material: 1 Müllbeutel pro TN/oder akustische Bewegungsfomen (z.B. Klatschen)

Die TN stehen/sitzen in der U-Form, halten die Mülltüte aufgerollt zwischen den Händen. Nun sollen sie auf Kommando die Tüte schnell auseinanderziehen, sodass ein Knall entsteht, und vor der Brust gestrafft halten.

Variationen:

- alle gemeinsam einen Rhythmus
- in drei/vier Teams als Kanon arbeiten
- als Laola-Welle durchführen
- als Laola-Welle mit geschlossenen Augen durchführen

Pezziballpendelstaffel:

Material: 2-3 Pezzibälle/Reifen pro 3-5er Gruppe

3-5 Teilnehmer bilden eine Mannschaft, die sich wie unten gezeigt aufstellt. Die während der Pendelstaffel durchgeführten Übungen sollten vorher in Partnerarbeit eingeübt werden. Die Teilnehmer rollen Reifen 1 von einer Seite zur anderen. Dort angekommen, übergeben sie den Reifen an den nächsten TN, gehen selbst zu Reifen 2 und führe dort eine Kräftigungsübung so lange durch, bis der nächste TN sie ablöst. Dies geschieht auf beiden Seiten der Pendelstaffel.

Variationen:

- Statt Pezzibälle/Reifen verwenden, die in die Übungen eingebaut werden

Organisationsform – Kreis -

„Hipp-Hepp-Hopp“

Material: einen Ball oder Sandsäckchen

Ein TN steht mit dem Ball mitten im Sitzkreis. Nun wirft er einer beliebigen Person nach Blickkontakt den Ball zu und sagt: „Hopp“. Der Fänger nennt nun seinen eigenen Namen und wechselt mit der Person in der Mitte.

Nach und nach werden auch die Begriffe „Hipp“ und „Hepp“ eingeführt, wobei der Fänger bei „Hipp“ den Namen seines linken Nachbarn, bei „Hepp“ den Namen seines rechten Nachbarn nennt.

Variationen:

- bei „Hipp“ und „Hepp“ nennen die jeweiligen Partner ihren eigenen Namen
- der Werfer darf mehrere Kommandos geben, z.B. „Pong, Ping, Ping“, die jeweiligen Personen nennen ihren Namen: Fänger, erster links vom Fänger, 2. Links vom Fänger, usw.
- zusätzlich zum Namen werden noch Bewegungen mit den Armen durchgeführt

„Körpernummern“

Material: keines

Verschiedene Körperteile werden mit den Ziffern von 1 bis 0 besetzt, wobei das Berühren der entsprechenden Teile/Gelenke immer mit der diagonalen Hand erfolgt. Die TN sollen nun Zahlen auf Zuruf an ihrem Körper zeigen.

Variationen:

- der Reihenfolge nach nennt jeder TN eine Ziffer
- zwei- und dreistellige Kombinationen nennen
- ein TN „funk“ z.B. seine Festnetznummer, die anderen TN sollen sie erraten und dann nachmachen
- die Bewegungen können auch mit statische Kräftigungsübungen verbunden werden.

„Kuddelmuddel“

Material: verschiedene Gegenstände

Die Gegenstände werden nach und nach ins Spiel gebracht, wobei jeder Gegenstand auf eine ganz bestimmte Weise weiter gegeben werden muss, z.B. der grüne Becher muss immer so hoch wie möglich nach rechts weiter gegeben werden, der gelbe Becher wird auf die gleiche Weise nach links weiter gegeben. Ein Tennisball wird unter den Beinen entlang nach rechts gegeben. Ein Rotes Sandsäckchen wird zu jedem zweiten TN nach rechts gegeben. Ein blaues auf die gleiche Weise nach links.

„Staffelspiel“ – Im Sitz/Stand

Material: Hocker/Bänke, verschiedene Gegenstände

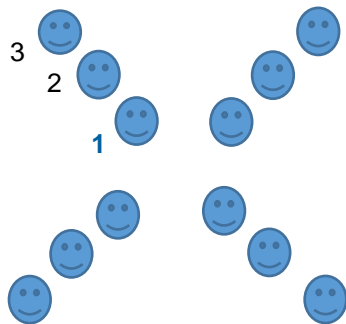
Die Mannschaften mit jeweils ca. 3-5 Personen stellen sich in Staffelform auf. Die Mitspielenden werden mannschaftsweise durchnummeriert. Ein Ball soll jeweils mit ausgestrecktem Arm in Vorhalte um die eigene Mannschaft herumtransportiert werden, ohne herunterzufallen. Fällt der Ball, muss wieder an der Ausgangsposition begonnen werden. Es wird aber nicht der Reihe nach vorgegangen, sondern die Spielleitung gibt immer durch Zuruf bekannt, welche Nummern an der Reihe sind. So laufen einmal aus jeder Mannschaft die Spielenden mit der Nummer 3, beim nächsten Mal mit der Nummer 5 usw. Wer zuerst wieder am Platz ist, bekommt für die Mannschaft einen Punkt.

Variation 1: Wie oben, aber mit jeweils neu festzulegender, unterschiedlicher Fortbewegungsart – seitwärts, rückwärts, geduckt, gebeugt ... gehen.

Variation 2: Wie oben, aber mit jeder Spielrunde ändern sich die Nummer und die Ausgangsposition. Alle rücken immer einen Platz weiter.

Die unten aufgeführten Organisationsformen bieten sich bei Bewegungsaufgaben an, die viele funktionelle Aspekte bedienen. Z.B. Hinsetzen und Aufstehen mit Platzwechsel

Organisationsformen: „Kreuz“



Organisationsform: „Stern“

