



Tina Pfitzner

Bewegungsspiele für Senioren

2. Auflage

Gesundheitssport



LIMPERT

Tina Pfitzner

Bewegungsspiele für Senioren

2. Auflage

Limpert Verlag Wiebelsheim

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	8
Zur Bedeutung des Sporttreibens für Ältere	8
Zur Bedeutung des Spielens für Ältere	8
Vom Umgang mit Spielmuffeln	9
Vermittlung der Spielregeln	10
Risiken und Gefahren bei Bewegungsspielen mit Älteren.....	11
Hinweise zur Benutzung des Buches.....	12
Aufwärmspiele	14
ABC-Staffel	15
Bewegungs-Koffer-Packen	16
Buchstabenlauf	17
Fangtuch.....	18
Kreis durchbrechen.....	19
Kurzschluss	20
Pappteller-Tennis	21
Partnersuche	22
Rad-Staffel.....	23
Reifen-Memory	24
Zeitung wedeln	25
Squash-Ball	26
Tuchwanderung	27
Zauberkuigel	28
Steine transportieren.....	29
Zwinkern	30
Ausdauerspiele	31
Alternativ-Biathlon	32
Ball in der Luft.....	33
Figuren laufen	34
Kastenhandball	35
Kegelvölkerball.....	36
Post verteilen	37
Spielfeld freihalten.....	38
Tunnelball.....	39
Umkreisen	40
Zahlenlauf	41
Koordinationsspiele	42
2 vor – 1 zurück.....	43
Angestiftet	44
Balla Balla	45
Balance-Akt	46
Bechertennis	47
Flasche bewachen	48
Bierdeckel-Wurf	49
Chinesisch essen.....	50
Drei-Scheiben-Spiel	51
Beladen balancieren	52
Ha Ha Ha.....	53
Handtuchrallye.....	54

Impuls.....	55
Irre Pfeile	56
Klatschball.....	57
Meine/Deine/Unsere Beine.....	58
Mülltütenvolleyball	59
Rhythmus schlagen	60
Schenkel klopfen.....	61
Stabballett.....	62
Verflixte Kreise	63
Yin Yang.....	64
Kooperationsspiele	65
Blind zählen.....	66
Blinde Formen	67
Decke wenden.....	68
Ferngesteuert.....	69
Knöpfe sammeln.....	70
Schwungvoll sortieren.....	71
Transportlösungen.....	72
Verknotete Schlange	73
Zusammenhalt	74
Zwei Leute – Zwei Hände	75
Geschicklichkeitsspiele	76
Euro-Staffel	77
Heiße Eisen.....	78
Knoten lösen	79
Merk- und Denkspiele.....	80
Ballbahnen	81
Becher türmen	82
Elf Stäbe.....	83
Becher Scrabble.....	84
Ja-Nein-Spiel	85
Kreuz, Pik, Herz, Karo.....	86
Matten-Mühle.....	87
Memory laufend	88
Schnappschuss	89
Sehen und Gehen.....	90
Spielerparlament	91
Sprachlose Reihen.....	92
Ups die Sieben.....	93
Tic-Tac-Toe	94
Abwärm- und Entspannungsspiele.....	95
Berühren und Spüren.....	96
Gefühlstheater	97
Doppeltes Denkmal	98
Kreismassage	99
Redensart – Pantomime	100
Sender und Empfänger	101
Spannungsfelder.....	102
Spiegelpantomime.....	102
Wer war das?	103
Literatur	104
Spieleregister	105
Über die Autorin	107

Vorwort

*Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir älter werden,
sondern wir werden alt, weil wir zu spielen aufhören.
(George Bernard Shaw)*

„Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund – und das bedeutet, dass körperliche Aktivität den Menschen gesund und fit hält. Für ein allgemeines geistig-seelisches und körperliches Wohlbefinden spielt allerdings nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige Fitness eine wichtige Rolle. Das gilt längst als wissenschaftlich erwiesen, und es braucht nicht viel, um sich selbst davon zu überzeugen. Bewegungsspiele sind eine geeignete Form der ganzheitlichen Aktivierung, die auch das Gedächtnis mit einbezieht.

Grundsätzlich kann jeder, egal in welchem Alter, jeden Sport treiben. Es kommt dabei lediglich auf die „seniorenfreundliche“ Aufbereitung der Bewegungsangebote an. So müssen auch Spiele, als Elemente einer Übungsstunde, individuell an die Bedürfnisse der Älteren angepasst werden. Mit dem vorliegenden Buch werden bewährte und abwechslungsreiche Bewegungsspiele für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter vorgestellt, die variabel auf die speziellen Bedürfnisse innerhalb einer Gruppe abgestimmt werden können.

Dieses Buch wendet sich an ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen im Seniorensport sowie an MitarbeiterInnen in der Altenarbeit, die auf der Suche nach Spielideen, Varianten und Anregungen sind, um Abwechslung in ihre Bewegungsprogramme zu bringen.

Die Ideen zu dieser Spielesammlung habe ich überwiegend während meiner jahrelangen Tätigkeit als Übungsleiterin, als Aus- und Fortbildungsreferentin im Niedersächsischen Turnerbund sowie als Dozentin in der Altenpflege gesammelt und mit Anregungen aus Büchern und Fachzeitschriften ergänzt. Da sich Spielideen im Laufe der Zeit immer weiter entwickeln, verändern und vermischen, ist die Herkunft leider oft nicht eindeutig erkennbar. Den vielen bekannten und unbekanntem UrheberInnen und IdeenlieferantInnen sei an dieser Stelle herzlich gedankt. Mein Dank gilt außerdem all den vielen MitstreiterInnen und KollegInnen, deren Ideen und wertvolle Anregungen ganz entscheidend zur Entstehung dieser Spielesammlung beigetragen haben. Ein Dankeschön auch an die TeilnehmerInnen der Gruppen, die sich immer wieder auf neue Spielvarianten eingelassen und bei der Erprobung geduldig mitgewirkt haben.

Und nun: Viel Spaß und gutes Gelingen.

Tina Pfitzner

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden grundsätzlich die männliche Schreibweise verwendet. Bitte habt Verständnis, liebe Leserinnen.

Einführung

Der Anteil der Älteren an der Gesamtbevölkerung nimmt in unserer Gesellschaft rasant zu. Durch die im Laufe der letzten Jahre immer frühere Beendigung der Berufstätigkeit und die allgemeine Zunahme der Lebenserwartung kommt es in unserer Gesellschaft zu einer deutlich längeren Phase des Seniorendaseins ohne Erwerbstätigkeit.

Obwohl in allen Bevölkerungsgruppen ein gestiegenes Gesundheitsbewusstsein zu verzeichnen ist, gibt es zahlreiche Studien, die insbesondere bei Älteren einen zunehmenden Bewegungsmangel belegen. Wir wissen, dass vorrangig Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechselsystems sowie degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates ein vorzeitiges Altern fördern. Dass körperliche Aktivität in Bezug auf zahlreiche chronische Erkrankungen positive gesundheitliche Effekte hat, ist unbestritten. Auch die positiven Wirkungen von Bewegung auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns und das psychische Wohlbefinden gelten als wissenschaftlich erwiesen. Dabei ist der positive Effekt, den soziale Kontakte und die Freude am gemeinsamen Tun haben, nicht zu unterschätzen.

8

Kaum eine Zielgruppe ist so heterogen wie die Gruppe der „Älteren“. Neben den leistungsstarken und fitten Älteren gibt es sowohl die nicht bzw. noch nicht belastbaren Neu- oder Wiedereinsteiger als auch die Bewegungseingeschränkten/Hochaltrigen. Stundeninhalte auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer einer Älterengruppe anzupassen ist daher eine große Herausforderung für die Übungsleiter, aber unbedingt erforderlich. Bewegungsspiele eignen sich wegen ihrer vielfältigen positiven Effekte und der individuellen Anpassbarkeit ganz besonders für die Gestaltung von Übungsstunden mit Älteren. Ein umfangreiches Repertoire geeigneter Spiele und Spielvarianten ist daher für den Übungsleiter ein großer Vorteil.

Zur Bedeutung des Sporttreibens für Ältere

Die besten Voraussetzungen, ein hohes Alter bei verhältnismäßig guter Gesundheit zu erreichen, bietet ein lebenslanges Sporttreiben, das bis ins hohe Alter fortgeführt wird. Allerdings ist es auch nie zu spät, damit zu beginnen. Auch ältere Neueinsteiger können von körperlicher Aktivität noch erheblich profitieren. Zwar nimmt die Leistungsfähigkeit ab, je älter man wird, die Anpassungsfähigkeit an körperliche Belastung und damit die Trainierbarkeit jedoch bleibt bis ins hohe Alter erhalten.

Für viele Ältere ist die Teilnahme an den klassischen Seniorensportangeboten der Sportvereine aufgrund eingeschränkter Mobilität nicht möglich. Außerdem verbinden insbesondere Neueinsteiger (Menschen, die bisher noch keine positive Erfahrung durch Sport gemacht haben) mit einem Vereinsangebot in einer Sporthalle häufig Begriffe wie Leistungsdruck, starke Beanspruchung und Wettkampf. Mit alternativen Räumlichkeiten lassen sich die daraus entstehenden Bedenken und Hemmungen reduzieren. Um die Zielgruppe der Älteren besser zu erreichen, hat in vielen Sportvereinen bereits ein Umdenken stattgefunden. Viele Vereine arbeiten im Seniorenbereich inzwischen zum Beispiel mit Kommunen, Kirchengemeinden und Wohlfahrtsverbänden zusammen. Das bedeutet, die Teilnehmer kommen nicht in die Sporthalle, sondern der Übungsleiter geht zu ihnen in die Räume der jeweiligen Einrichtung. Als Fachverband für den Breitensport hat der Deutsche Turner Bund mit seinen Landesverbänden beispielsweise ein Kurskonzept zur Erhaltung von Selbstständigkeit im Alter und zur Vermeidung von Stürzen entwickelt. Dieses Beispiel soll nur eine der vielen Kooperationsmöglichkeiten zum Erreichen der oben beschriebenen Zielgruppe aufzeigen. Das Bewusstsein für regelmäßige körperliche Aktivitäten als wichtigen Teil eines gesunden Lebensstils bei (nicht nur) älteren Menschen zu stärken, bleibt zukünftig eine der wichtigen Aufgaben im organisierten Sport und der Politik.

„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben zu geben“, so ein Zitat des französischen Nobelpreisträgers der Medizin, Alexis Carrel. Körperliche Aktivität zum

Erhalt und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit ist entscheidend für die Mobilität und damit für den Erhalt der Selbstständigkeit im Alter.

Zur Bedeutung des Spielens für Ältere

„Ein grundlegendes Element unserer Kultur ist das Spiel. Der Mensch ist ein Spieler – und ohne seine Lust und Fähigkeit zum Spielen hätten sich ganze Bereiche seiner Kultur nicht entwickelt“, so der Kulturhistoriker Johan Huizinga in dem Buch „Vom Ursprung der Kultur im Spiel“.

Eine Vielzahl von weiteren Zitaten bedeutender Gelehrter und Wissenschaftler sprechen dem Spiel eine enorme Bedeutung als wichtiges Element in der Kulturgeschichte des Menschen zu:

- „Wollte der Mensch immer nur ernst und fleißig sein und nicht auch dem Spiel sein Recht geben, so würde er ohne es zu merken entweder von Sinnen kommen oder ganz schlaff und müde werden!“ (König Aramis, ca. 500 v.Chr.)
- „Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ (Plato, 347 v.Chr.)
- „Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.“ (Friedrich Schiller, 1795)
- „Es ist, als ob unsere Zivilisation den Anblick des Spielenden nicht mehr ertragen könne, weil sie in seinem zweckfreien Tun eine Form der Freiheit wittert, die ihr Konzept stört.“ (Friedrich Sieburg, 1954)

Immer wieder hört man auf Kongressen oder bei Übungsleiterfortbildungen zum Thema „Bewegungsspiele für Ältere“ Bemerkungen wie: „Meine Teilnehmer spielen nicht gern“ oder „Damit brauche ich den Leuten in meiner Gruppe gar nicht zu kommen“. Kann es tatsächlich eine Abneigung gegen das Spielen geben? Wenn ja, woran mag das liegen? Möglicherweise spielt folgende Assoziationskette dabei eine Rolle: Spiel = Kind = unreif, albern. Oder liegt es am Wesen des Spiels an sich, zweck- und sinnfrei zu sein? Vielleicht verhindert die Angst davor, „kindisch“ zu wirken, das Spaßhaben am Spielen. Gerade ältere Teilnehmer wollen sich altersgemäß verhalten und eben nicht albern oder verspielt wirken. Außerdem ist Spielen ja auch nicht immer nur ein friedliches Miteinander. Bei manchen Spielen wird um einen Sieg „gekämpft“ – es gibt Gewinner und Verlierer.

Ist es denn wirklich so, dass Ältere weniger gern spielen als junge Menschen? Mitnichten! Man braucht nur einmal Seniorensportgruppen zu beobachten, die sich auf Spiele eingelassen und positive Erfahrungen gemacht haben. Spielen, Fröhlichkeit und Lachen sind an kein Alter gebunden.

Natürlich kommt es gerade in Seniorengruppen mit meist sehr heterogenem Leistungsvermögen darauf an, geeignete Spielformen auszuwählen und die Spielregeln individuell anzupassen. Außerdem sollte der Übungsleiter selbst Spaß und Freude am Spiel haben und diese demonstrieren. Hemmschwellen oder Berührungssängste der Teilnehmer sollten immer ernst genommen und berücksichtigt werden. Wenn ein Teilnehmer nicht mitspielen möchte, ist das völlig in Ordnung. Spielen soll immer freiwillig sein!

Vom Umgang mit „Spielemuffeln“

Ein Erfahrungsbericht: In einer Vereinsgruppe (Männer und Frauen – 60plus) wollte ich mit den klassischen Memorykarten (6 x 6 cm kleine Kärtchen mit bunten Motiven) ein Staffelspiel durchführen. Beim Memoryspiel geht es darum, nach bestimmten Regeln zwei gleiche Bilder aufzudecken. Von den 60- bis 80-jährigen Teilnehmern waren vor allem die Männer der Meinung, dass es sich bei diesem Staffelspiel ganz klar um Kinderkram handele. Mitgespielt haben dann aber doch alle, vielleicht weil

sich niemand die Blöße geben wollte. Mal abgesehen davon, dass die Herren die eine oder andere abgesprochene Spielregel einfach ignorierten, sah es mit ihrer Merkfähigkeit längst nicht so gut aus wie bei den Damen. Na, dachte ich, hoffentlich haben die Herren jetzt nicht endgültig die Nase voll vom Thema Spiele spielen. Die Redewendung „das Kind im Manne“ fiel mir ein. Nur, wie sollte ich dieses „Kind im Manne“ aufwecken?

Ich, in der Rolle der motivierten und spielbegeisterten Übungsleiterin, sah mich kaum in der Lage, an dieser Stelle das Blatt noch zu wenden. Spaß, positive Emotionen und am besten noch ein Sieg für die Herren, das wäre nun genau das Richtige gewesen. Es kam aber alles anders als geplant. Anstatt des ursprünglich geplanten zweiten Durchgangs haben wir dann eine der Gruppe bekannte Memory-Variante „Reifen Memory“ gespielt und es wurde für alle doch noch eine angenehme Erfahrung.

Einige Wochen später startete ich einen neuen Versuch. Gleiche Gruppe, gleiche Spielidee – nur die kleinen bunten Spielkarten hatte ich durch Bierdeckel ersetzt. Die Bierdeckel waren auf einer Seite mit roter Folie beklebt. Die Memory-Paare bestanden jetzt aus Motiven bekannter Biermarken. Und siehe da, plötzlich handelte es sich keinesfalls mehr um „Kinderkram“.

Und die Moral von der Geschichte:

1. Gehe kreativ auch mit den Spielideen aus diesem Buch um.
2. Passe die Ideen und das Material der jeweiligen Gruppe an.
3. Lasse Dich nicht unterkriegen.

Eine schöne Möglichkeit, die nur wenig Arbeitsaufwand bedeutet und besondere Interessen innerhalb einer Gruppe berücksichtigt, ist folgende: Man nehme zwei gleiche Fachmagazine, Zeitungen, Kataloge, Werbebeilage oder Ähnliches. Mit einer Schablone werden daraus jeweils zwei gleiche Motive ausgeschnitten und auf vorbereitete Pappstücke geklebt. Fertig ist das ganz individuelle Memoryspiel.

Ich hörte von einer begeisterten Männer-Gymnastikgruppe, welche die Memory-Staffel total klasse fand. Die Übungsleiterin hatte die Vereinseembleme der 1. Fußballbundesliga als Motiv gewählt. Tolle Idee, oder?

Ich hoffe, dass ihr mit Kreativität, Spielfreude und Rücksicht auf die Fähigkeiten, Interessen und Neigungen eurer Gruppen den einen oder anderen „Spiele-Muffel“ dazu bekommt, sich aufs Spielen einzulassen.

Vermittlung der Spielregeln

Bei jedem neuen Spiel müssen die Teilnehmer zuerst die Spielregeln begreifen und verstehen. Am schnellsten lernen die Teilnehmer, wenn sie aktiv werden. Der Spielleiter sollte die Regeln möglichst kurz, klar und einfach erläutern. Anschließend kann er klären, ob es vonseiten der Teilnehmer noch Fragen gibt. Wenn alle wesentlichen Regeln verstanden wurden, sollte das Spiel einfach beginnen. Während eines „Probendurchgangs“ werden die Spielregeln dann vom Spielleiter und den Spielenden gemeinsam ergänzt. Wünsche, Ideen und Anregungen der Teilnehmer sollten dabei vom Spielleiter aufgegriffen und wenn möglich umgesetzt werden. Für das Gelingen und den Spaß am Spiel ist es wichtig, dass nach dem „Probendurchgang“ alle Teilnehmer die Spielregeln verstanden haben. Bei manchen Spielen kann es sinnvoll sein, die Spieleerklärung mit vorbereiteten Zeichnungen zu unterstützen. Andere Spiele werden am besten durch das Vormachen des Spielleiters erklärt.

Auch während des Spiels können die Regeln noch verändert und an die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden. Insbesondere Regelveränderungen zur Förderung schwächerer Teilnehmer sollten vom Spielleiter initiiert und gegebenenfalls durchgesetzt werden.

Die Frage nach der Spieldauer ist meistens nicht mit einer Zeitangabe zu beantworten. Natürlich gibt es Spiele, die recht zeitaufwendig sind, und solche, die in wenigen Minuten gespielt werden können. Manche Spiele enden, wenn ein Ziel erreicht oder eine vereinbarte Punktzahl erspielt wurde. Wann genau der Spielleiter ein Spiel beenden sollte bzw. wie viele Spieldurchgänge gespielt werden, ist unter anderem abhängig von der Zielsetzung des Spiels. In jedem Fall sollte der Spielleiter nicht warten, bis die Spieler keine Lust mehr haben, sondern besser vorher eine Gelegenheit abpassen, um das Spiel zu beenden. Im Zweifelsfall gilt die Regel: „Aufhören, wenn es am schönsten ist.“

Das Gelingen der meisten Spiele ist davon abhängig, dass die vereinbarten Spielregeln von allen Beteiligten eingehalten werden. Ohne das Einhalten von Spielregeln ergibt das Spiel für viele Teilnehmer ganz einfach keinen Sinn. Darum sollte der Spielleiter die Spieler und den Spielverlauf aufmerksam beobachten und gegebenenfalls einschreiten. Dabei gilt, wie so häufig, „der Ton macht die Musik“. Also, nicht zu streng, sondern auf eine freundliche und lockere Weise auf die Regeln hinweisen. Allerdings gibt es sicherlich auch die eine oder andere Spielsituation, bei der es sinnvoll sein kann, einfach mal großzügig über eine Regelverletzung hinweg zu sehen.

Die Freude am Miteinander und der Spaß am Spiel sollten immer im Vordergrund stehen.

Risiken und Gefahren bei Bewegungsspielen mit Älteren

Der Prozess des Alterns verläuft individuell – das heißt, Fähigkeiten und Funktionsbereiche entwickeln sich während des Alterns sehr unterschiedlich. Es lassen sich allerdings einige generelle Aussagen über ganz normale altersbedingte Veränderungen treffen. Dazu gehören unter anderem:

- nachlassende Muskelkraft
- nachlassende Elastizität der Muskeln und Sehnen
- eingeschränkte Bewegungsfähigkeit durch Veränderungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates
- verringerte Koordinationsfähigkeit
- verlängerte Reaktionszeiten
- nachlassende Seh- und Hörfähigkeit
- nachlassende Gedächtnisleistung

Das bedeutet nicht, dass sich bei jedem älteren Menschen irgendwann zwangsläufig die oben beschriebenen Veränderungen bemerkbar machen werden. Nur die Wahrscheinlichkeit, diese Einbußen zu erleiden, steigt mit zunehmendem Alter. Ab wann und in welcher Form diese normalen biologischen Veränderungen auftreten, hängt von einer Reihe zusätzlicher Faktoren ab. An dieser Stelle soll darauf nicht im Einzelnen eingegangen werden, soviel sei aber unbedingt erwähnt: Eine lebenslange sportliche Aktivität, soziale Kontakte und die Bereitschaft zu einem aktiven Leben im höheren Alter wirken sich günstig auf die allgemeine Leistungsfähigkeit im Alter aus.

Außerdem müssen eine Reihe von Krankheiten, die im höheren Alter häufig zu finden sind bei sportlichen Aktivitäten mit Älteren besonders berücksichtigt werden. Dazu gehören unter anderem Erkrankungen der Gelenke, Herzerkrankungen, Krankheiten der Blutgefäße, Hirngefäßerkrankungen, Stoffwechselerkrankungen sowie Krankheiten des Nervensystems. Um die Risiken für Teilnehmer mit diesen oder ähnlichen Krankheitsbildern so weit wie möglich einzuschränken, sind regelmäßige ärztliche Untersuchungen unbedingt erforderlich.

Die erwähnten altersbedingten Beeinträchtigungen und die damit verbundene eingeschränkte Leistungsfähigkeit der Teilnehmer in Älterengruppen können zu einem erhöhten Verletzungsrisiko bei Bewegungsspielen führen. Die für die jeweilige Gruppe geeignete Spielvariante muss daher vom Spielleiter sorgfältig geplant und individuelle Einschränkungen der Teilnehmer müssen berücksichtigt werden. Schnelligkeits- und Schnellkraftbeanspruchungen sowie Spiele mit erhöhter Sturzgefahr

sollten entweder grundsätzlich vermieden oder aber an die Leistungsfähigkeit und die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden.

Die mit zunehmendem Alter nachlassende Leistung der Sinnesorgane kann bei Bewegungsspielen ein erhöhtes Verletzungsrisiko darstellen. So können Einschränkungen der Hör- und Sehfähigkeit beispielsweise zu Zusammenstößen der Teilnehmer führen. Der aufmerksame Übungsleiter wird entsprechende Vorsichtsmaßnahmen treffen und bei der Kommunikation mit der Gruppe ganz besonders auf seine Stellung zu den Teilnehmern mit eingeschränkter Hör- und/oder Sehfähigkeit achten.

Auch bei der Auswahl geeigneter Spielgeräte lassen sich Verletzungsrisiken einschränken. Um Verletzungen der Finger- und Handgelenke sowie der Füße zu vermeiden, sollten bei Ballspielen zu harte Bälle grundsätzlich vermieden und besser Softbälle verwendet werden.

Eine weitere Gefährdung können extreme Wetterlagen bzw. klimatische Verhältnisse darstellen. Bei Hitze, besonders hoher Luftfeuchtigkeit oder hoher Luftbelastung durch Ozon sollte auf starke Belastung verzichtet und unbedingt auf ausreichende Versorgung mit Flüssigkeit geachtet werden.

Und nicht zuletzt kann der Teilnehmer für sich selbst zu einem Risiko werden. Vor lauter Spieleeifer kann es leicht zu einer Fehl- oder Überschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit kommen. Die Teilnehmer trauen sich zu viel zu und/oder werden unvorsichtig. Übereifrige Teilnehmer zu „bremsen“ und deren Belastung zu steuern, sind Aufgaben des Spielleiters.

Verletzungsrisiken lassen sich einschränken durch:

- ausreichendes Aufwärmen
- Gefahrenquellen beachten und beseitigen
- auf geeignete Kleidung achten
- keine Maximalbelastung
- keine schnellkräftigen Aufgaben
- kein schnelles Abstoppen oder schnelle Richtungsänderungen
- keine statischen Kraftleistungen
- auf gute Atmung achten
- übereifrige Teilnehmer „bremsen“

Hinweise zur Benutzung des Buches

Mit Bewegungsspielen ist es wie mit Spielen allgemein: Sie werden ständig weiterentwickelt, verändert und miteinander vermischt. So kommt es nicht selten vor, dass eine alte Spielidee als neue Variante mit neuem und „modernem“ Namen erscheint.

Eine „Zuordnung einzelner Spielgattungen („Verzweigungen“) zum Ursprung („Stamm“) der Bewegungsspiele“ bildet der „Spielebaum“ vom Bärbel Schöttler und Karsten Täger (Schöttler, 1998, S. 19) ab. Die Formen der Bewegungsspiele ließen sich nach den Grundformen der körperlichen Betätigungen zusammenfassen (Lagerstrom et al., 1983, S. 18). Auch eine Zuordnung nach den fünf zentralen Erfahrungsbereichen sportlicher Aktivität (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit) ist denkbar. Spielformen lassen sich allerdings nie eindeutig einem dieser Kennzeichen zuordnen.

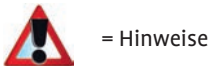
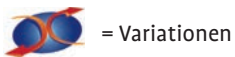
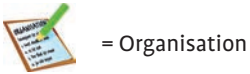
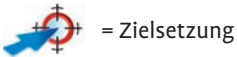
Für die Spielideen in diesem Buch wurde eine Gliederung nach Schwerpunkten in der Zielsetzung gewählt:

- Aufwärmspiele
- Ausdauerspiele
- Koordinationsspiele
- Kooperationsspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- Merk- und Denkspiele
- Abwärm- und Entspannungsspiele

Eine überschneidungsfreie Einordnung oder Abgrenzung der Spielideen ist aber auch bei dieser Gliederung kaum möglich.

Damit für den jeweiligen Zweck bzw. die jeweilige Zielsetzung ein geeignetes Spiel schnell und einfach zu finden ist, ist im Anhang des Buches eine tabellarische Übersicht abgedruckt. Die Tabelle wurde zusätzlich zu den oben genannten Gliederungspunkten um die Aspekte Konzentration, Wahrnehmung und Kommunikation ergänzt.

Die Piktogramme stehen für folgende Begriffe bzw. Rubriken:



Aufwärmspiele

Aufwärmspiele sollen den Kreislauf anregen, die Gelenke mobilisieren und die Durchblutung der Muskulatur verbessern – insbesondere um Verletzungen vorzubeugen. Die Teilnehmer sollen sich spielerisch mit geringer bis mittlerer Intensität auf sportliche Aktivitäten vorbereiten.

Spiele eignen sich gut als Stundeneinstieg, weil sie den Teilnehmern die Möglichkeit geben, vom Alltag abzuschalten, und ihre Bewegungsbereitschaft wecken. Aufwärmspiele zu Beginn der Übungsstunde sollen die Teilnehmer motivieren, das gemeinschaftliche Wohlbefinden steigern und Lust auf Neues machen. Dabei ist darauf zu achten, dass es bei den Teilnehmern weder zu kurzen und starken Belastungen, noch zu einer Dauerbelastung kommt.

Bei Bewegungsangeboten für Senioren sollten über die körperlichen Aspekte hinaus auch noch soziale Gesichtspunkte berücksichtigt werden. Denn Aufwärmspiele als Stundeneinstieg bieten eine gute Möglichkeit der Kontaktaufnahme. Besonders geeignet sind Spielformen, die es möglich machen, dass die Teilnehmer miteinander ins Gespräch bzw. in Kontakt kommen wie z. B. beim Buchstabenlauf oder der Partnersuche.

14



ABC-Staffel



- Erwärmung
- Denkfähigkeit
- Kreativität



- vorbereitete große ABC-Listen
- dicke Stifte



Es werden mindestens 2 Mannschaften mit je 3 Spielern gebildet.

Für jede Mannschaft hängt an einer Hallenwand jeweils ein möglichst großes Plakat mit den Buchstaben des Alphabets. Erfahrungsgemäß lässt man dabei die Buchstaben X, Y und Q besser einfach weg.



Die Mannschaften stellen sich an der Startlinie auf. Auf ein Zeichen des Spielleiters geht/läuft jeweils ein Spieler jeder Gruppe zur ABC-Liste und schreibt zu einem noch freien Buchstaben einen Begriff auf, der mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt und zu dem vorgegebenen Thema passt. Zum Thema „Geburtstag“ würden beispielsweise folgende Begriffe passen: Blumen, Volljährigkeit, Champagner, Jubiläum, Torte usw.

Anschließend gehen/laufen die Spieler zurück, und der jeweils nächste Spieler der Mannschaft geht/läuft los und trägt einen Begriff in die Liste ein. Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst zu jedem Buchstaben einen Begriff in die Liste eingetragen hat.



- Geh-/Laufwege verkürzen oder verlängern
- Hindernisse oder zusätzliche Bewegungsaufgaben während der Geh-/Laufwege
- Das Spiel wird nach einer bestimmten Zeit gestoppt und die eingetragenen Begriffe werden gezählt.
- Es gehen immer zwei oder drei Spieler gleichzeitig zur ABC-Liste und tragen entweder ein gemeinsames Wort ein oder aber jeder Spieler trägt ein Wort in die Liste ein.



Um lange Standzeiten zu vermeiden, sollten möglichst viele kleine Mannschaften gegeneinander spielen. Hindernisse oder zusätzliche Bewegungsaufgaben während der Geh-/Laufwege können vom Spielleiter gut zur Belastungssteuerung eingesetzt werden.

Mögliche Themen:

Städte, Länder, Flüsse, Namen, Tiere, Berufe, Frühling, Sommer, Herbst, Winter, Weihnachten, Ostern, Geburtstag, Gesundheit, ...

Bewegungs-Koffer-Packen



- Erwärmung
- Merkfähigkeit
- Konzentration



Die Teilnehmer stehen im Kreis mit etwas mehr als einer Armlänge rechts und links Abstand zueinander.

16



Wie bei dem klassischen Kofferpacken-Spiel beginnt ein Teilnehmer mit der Aussage: „Ich packe in meinen Bewegungs-Koffer.“ (Jetzt wird nicht weiter gesprochen.) Der Teilnehmer führt eine ausgedachte Bewegung aus. Alle anderen Teilnehmer machen diese Bewegung mit bzw. nach. Der nächste Teilnehmer ist nun an der Reihe mit: „Ich packe in meinen Bewegungs-Koffer.“ Er spricht nicht weiter, führt die erste Bewegung aus und fügt eine zweite dazu. Und wieder machen alle anderen Teilnehmer mit bzw. nach. So geht es reihum weiter, bis alle Teilnehmer alle bisher im Bewegungs-Koffer befindlichen Bewegungen in der richtigen Reihenfolge durchgeführt sowie eine eigene Bewegung hinzugefügt haben.

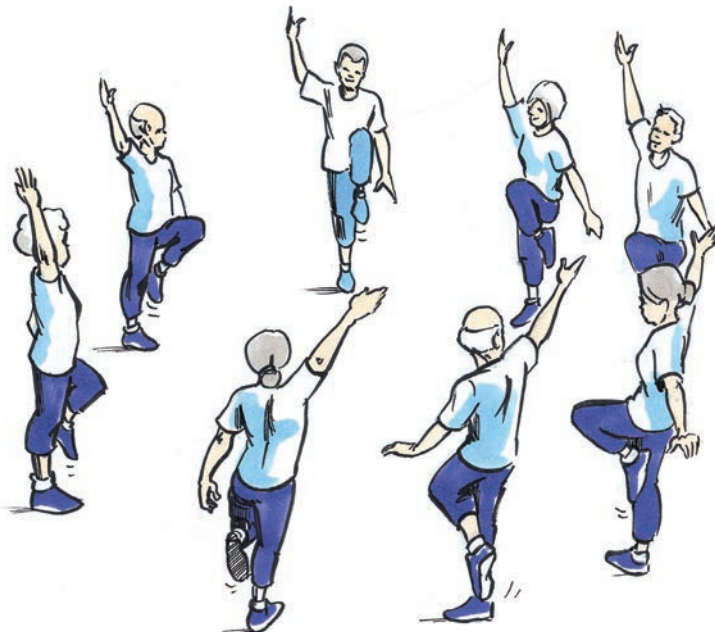


- Nachdem eine Runde gespielt und die vorgemachten Bewegungen immer wieder in der gleichen Reihenfolge nachgemacht wurden, wechseln die Teilnehmer die Plätze. Jetzt versucht die Gruppe gemeinsam, den Teilnehmern (in der neuen Reihenfolge) die richtigen Bewegungen zuzuordnen.



Weniger intensive Bewegungen: in die Hände klatschen, auf die Oberschenkel schlagen, mit der Hüfte wackeln, auf der Stelle drehen, rechte Hand tippt auf linke Schulter, linke Hand tippt auf rechte Schulter, ...

Intensivere Bewegungen: Jumping-Jack, abwechselnd rechte und linke Knie heben, mit nach oben gestreckten Armen kleinen Kreis laufen, auf der Stelle hüpfen, ...



Buchstabenlauf



- Erwärmung
- Merkfähigkeit
- Kooperation



- 26 DIN A5-Karten mit den Buchstaben des Alphabets (A-Z)
- Aufgabekärtchen mit Wörtern, die alle die gleiche Anzahl von Buchstaben haben



Es werden Mannschaften mit je 4 Teilnehmern gebildet. In der ganzen Halle verteilt liegen (gut gemischt) die 26 Buchstabenkarten auf dem Boden mit den Buchstaben nach oben. Für jede Mannschaft liegen auf einem Hocker oder Kasten 6-8 verdeckte Wortkärtchen.



Auf das Startzeichen des Spielleiters decken die Mannschaften das erste Wortkärtchen auf. Die Buchstaben des Wortes müssen jetzt so schnell wie möglich in der richtigen Reihenfolge angelaufen werden. Erst wenn die 4 Teilnehmer einer Mannschaft im Kreis (an den Händen gefasst) um einen Buchstaben stehen, dürfen sie sich auf den Weg zum nächsten Buchstaben machen. Nachdem der letzte Buchstabe angelaufen wurde, läuft die Mannschaft zurück zu den Wortkärtchen, deckt das nächste Wort auf und macht sich wieder auf den Weg. Es gewinnt die Mannschaft, die als erste alle Wortkärtchen abgelaufen ist.



- Das Spiel wird nach einer vereinbarten Spieldauer gestoppt – es gewinnt die Mannschaft mit den meisten erlaufenen Wörtern.
- Buchstaben, die häufig vorkommen (z. B. A, E, I, O und U), können doppelt vorbereitet werden.



Es kann bei diesem Spiel zu kurzen Wartezeiten kommen; nämlich dann, wenn der nächste benötigte Buchstabe bereits von einer anderen Mannschaft „besetzt“ ist. Bei der Vorbereitung der Wortkärtchen sollte darauf geachtet werden, dass die verwendeten Wörter möglichst unterschiedliche Anfangsbuchstaben haben.

Beispiel:

Wörter mit 5 Buchstaben: Anker, Blume, China, Dachs, Ernte, Fisch, Zange.



Wer rastet – der rostet, sagt ein altes Sprichwort. Bewegung und Fitness sind daher wichtig, vor allen Dingen, wenn man altersbedingt ohnehin schon etwas eingeschränkter in seinen Bewegungsabläufen ist. Weil damit auch nicht mehr so jede Übung „passt“, liefert dieses Praxisbuch bewährte, abwechslungsreiche und motivierende Spiel- und Übungskonzepte für Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter, die auch berücksichtigen, dass das Leistungsvermögen innerhalb einer Gruppe meist sehr heterogen ist.

Tina Pfitzner ist seit 25 Jahren als Übungsleiterin und seit mehr als 10 Jahren in der Aus- und Fortbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern im Breitensport tätig. Sie arbeitet als DTB-Ausbilderin Fitness- und Gesundheitstrainerin und verfügt über die B-Lizenz „Gesundheitssport/Prävention“. Zu ihren Schwerpunkten zählen die Bereiche „Fit bis ins hohe Alter“, „Sturzprophylaxe“ sowie „Gehirn- und Gedächtnistraining“. Zu diesen Themen hält sie auch Vorträge und Workshops auf Kongressen und Fachtagungen.



9 783785 319383

ISBN 978-3-7853-1938-3

Best.-Nr.: 343-01938

www.limpert.de