



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Bewegungsparcours mit Cross Boccia
Referentin: Susanne Fuchs

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Bewegungsparcours mit Cross Boccia

Ziele:

- Spiel, Spaß und Bewegung an der frischen Luft
- Das Quartier und Umfeld besser kennenlernen
- Spielräume erkunden
- Wohnortnahe Spaziergänge mit aktiven Pausen fördern die Gemeinschaft
- Förderung von Koordination und Herz-Kreislauf

Materialien: Crossboccia Bälle, WERTE Spiel der DJK falls vorhanden, andernfalls Spielideen mit den Crossboccia Bällen, Interviewkarten.

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Vorbereiten auf die Bewegungseinheiten	Erklären des Streckenverlaufs und des folgenden Angebotes. Fitness Stand abfragen, um auf den „Schwächsten“ in der Gruppe Rücksicht zu nehmen. Tempo wird entsprechend angepasst.	Information

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Aufwärmen Aktivieren Mobilisieren und Kennenlernen	Aufwärmübungen mit den Cross Boccia Bällen. Kennenlern- und Aufwärmspiele - Ball zuwerfen und Namen nennen - Hipp & Hepp Spiele - Ball in die Runde Usw. Für den Hauptteil sucht sich jeder einen Partner.	Stirnkreis Jeder bekommt einen Crossboccia Ball für unterwegs. Restliche Bällesets in einem Rucksack mitnehmen WERTE Spiel mitnehmen für unterwegs Speed Dating karten austeilen

Hauptteil 60 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
<p>Förderung des HKS</p> <p>Mobilisierung der Gelenke und Stabilisierung der Haltemuskulatur</p> <p>Förderung der Bewegung</p> <p>Spaß und Unterhaltung in der Gruppe und im Quartier</p> <p>Kennenlernen und ins Gespräch kommen.</p> <p>Kennenlernen des WERTE Spiels und damit viele Spieleideen mit Cross Boccia.</p>	<p>Die Gruppe läuft in Paaren gemeinsam los. Das Tempo wird so angepasst, dass sich die Teilnehmer entspannt beim Laufen austauschen können über die jeweils gestellten Fragen.</p> <p>Unterwegs hält die Gruppe, der/die ÜL Ausschau nach interessanten oder für das Cross Boccia möglichen Plätzen. Grundsätzlich ist Cross Boccia dafür konzipiert und bekannt, dass es überall (also „Cross“) gespielt werden kann und erhöht so die Herausforderung und den Spaßfaktor.</p> <p><u>Cross Boccia Spiel unterwegs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cross Boccia Ball auf einer Bank platzieren - Das Schweinchen von einem Stromkasten schießen - Cross Boccia Ball auf einer Mülltonne / Mauer, usw. platzieren - Alle werfen gleichzeitig auf ein Ziel <p>Usw.</p> <p>Der Fantasie sind unterwegs keine Grenzen gesetzt. Viele Ideen kommen aus der Gruppe.</p> <p>Nach den jeweiligen Spielideen sucht sich jeder einen neuen Partner und beginnt wieder mit dem Interview.</p> <p>Die Gruppe sucht sich für die nächste Einheit einen schönen „Spielraum“ aus.</p> <p>Der / die ÜL erklärt das WERTE Spiel. Das WERTE Spiel beschreibt zahlreiche Spielideen mit Cross Boccia. Die Spielkarten werden in die Mitte des Spielfeldes gelegt.</p>	<p>Paarweise in der Gruppe spazieren.</p>

	<p>WERTE Spiel und Cross Boccia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jedes Spielteam (2 – 4 Pers.) nimmt sich eine Spielkarte vom Stapel und führt die genannte Übung aus, bis es diese beendet hat. - Wurde eine Aufgabe erledigt, nimmt sich das Team eine neue Karte, usw. <p>Die Gruppen können neu gemischt werden oder um weitere Personen ergänzt werden.</p> <p>Das Ende des Spiels wird in der Gruppe verabredet (Zeitraumen festlegen). Die Gruppe spaziert entspannt zum Ausgangspunkt zurück.</p>	
--	--	--

Ausklang 10 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Reflexion	<p>Die Gruppe kehrt zu ihrem Ausgangspunkt zurück und hat im günstigsten Fall ein gemeinsames Beisammensein (Kaffeetrinken) organisiert.</p> <p>Hier tauscht sich die Gruppe über das Erlebte aus.</p>	Gemeinsames Beisammensein.

Anlagen

Interviewkarten:

Speed-Dating

Wie heißt Du und wo wohnst Du?
Welche Bedeutung hat Bewegung für Dich?
Gibt es etwas in Deinem Leben, worauf Du sehr stolz bist?
Welchen Wunsch möchtest Du Dir in den kommenden Jahren erfüllen?
Welchen wunderbaren Moment in Deinem Leben gibt es?
Ich habe für uns gekocht und es schmeckt grauenhaft – wie reagierst Du?
Was schätzen Deine Freunde an Dir?
Welche Eigenschaft aus Deinem Sternzeichen passt zu Dir?
Welche Werte sind für Dich wichtig?
Welche ehrenamtliche Tätigkeit würde am besten zu Dir passen?
Wie verbringst Du am liebsten Deine Zeit?



WERTE Spiel

DJK Landesverband

<https://www.vollwertsport.de/shop/>

