



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

Workshop

Biathlon – Auch für Ältere/Hochaltrige

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA - Biathlon auch für Ältere/Hochaltrige

Verlaufsplan: 120 Minuten (8-16 TN)

Material: Biathlon – Laser Gewehre, geeignete Schießstände und Laufstrecken, Gymnastikmatten

Ziele:

- Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen
- Schulung von Hand-/ Augekoordination

<i>Einstieg 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Kooperationsfähigkeit fördern	- gemeinsames Aufbauen der Schießstände	Teilgruppen bilden

<i>Einstimmung 20 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Sensibilisierung für das Material Erlernen der korrekten Schießtechnik	- Erklärung der verschiedenen Schießtechniken - Liegendanschlag, Stehendanschlag - Grundanschlag und Ausrichtung der Waffe - Allgemeine Erklärungen: Ladevorgang, Sicherheit, Zielvorgang(Diopter/Korntunnel) - Erste Schießversuche ausführen - Erklärung der Strecken (Laufrunde und Strafrunde)	Kreisaufstellung Teilgruppen bilden
Körpererwärmung Einführung Borg Scala	- Gemeinsames Einlaufen auf der Strecke (Laufen ohne zu Schnaufen)	

Hauptteil 80 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit</p> <p>Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit</p> <p>Prävention von kardiovaskulären Erkrankungen</p> <p>Schulung von Hand – Auge - Koordination</p>	<p>1) Teamchallenge/ Staffellauf (z.b. 4er Teams) Welches Team schafft die beste Gesamtzeit?</p> <p>→ Alle Starter mit der Position1 starten in einem 30 Sekunde Abstand</p> <p>→ Alle weiteren Starter werden als Staffel übergeben</p> <p>2) Einzelwettbewerb</p> <p>→ Auslosung der Startpositionen</p> <p>→ Zwei TN starten immer zeitgleich</p> <p>3) Kleiner Massenstart</p> <p>→ 5 Starter gleichzeitig</p> <p>→ Gruppenphase (aus jeder Kleingruppe qualifizieren sich die besten zwei Starter)</p> <p>→ Viertelfinale/Halbfinale/Finale</p>	<p>Laufpositionen im Team selbst bestimmen lassen</p> <p>Geschossen wird zweimal liegend, zweimal stehend</p>

Ausklang 10 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>Senkung des Muskeltonus</p>	<p>Stretching des gesamten Körpers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wade/Oberschenkelrückseite - Oberschenkelvorderseite - Hüftbeuger/Gesäßmuskulatur - Rumpfmuskulatur - Armmuskulatur - Nackenmuskulatur 	<p>Kreisauflistung</p>