

11 | DENKEN UND BEWEGEN – IMMER MIT KÖPFCHEN!

URSEL WEINGÄRTNER

Kraft und Wohlbefinden – körperliche Fitness – genießen in unserer Gesellschaft ein hohes Ansehen. Das Bewusstsein für Bewegung zur Steigerung des allgemeinen körperlichen Zustandes ist deutlich gestiegen. Die immer älter werdenden Teilnehmer/-innen in Sportvereinen und anderen Sportstätten zeigen dies. Gesunde Ernährung und das Wissen um ausreichendes Trinken und Bewegung im Alltag nehmen an Bedeutung zu.

Doch wie steht es mit der geistigen Fitness? Bei vielen älteren Menschen geht mit dem Eintritt in den Ruhestand ein Abbau der körperlich und geistigen Fähigkeiten einher. Neben gezielten Bewegungsangeboten gewinnt das Gedächtnis-

training immer mehr an Bedeutung. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, das Gehirntraining nicht nur die Durchblutungs- und Stoffwechselsituation des Gehirns verbessert, sondern auch positive Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden hat.

Gehirnjogging, mentales Aktivierungstraining (MAT), ganzheitliches Gedächtnistraining, Denken und Bewegen, Fit im Kopf – viele Konzepte, die ein Ziel gemeinsam haben: Erhaltung und Steigerung der geistigen Ressourcen.

„Denken und Bewegen“ im Sport der Älteren kommt einer Förderung im ganzheitlichen Sinne entgegen.



PRAXISBEISPIELE

Vor bzw. zu Beginn der Einheit (die TN kommen i. d. R. nicht alle gleichzeitig) greifen die TN in einen „Krabbelsack“ (4 Beutel mit gleichem Inhalt liegen bereit). Inhalt des Beutels sind 10 verschiedene Dinge aus dem Sport und Alltag, die gefühlt und ertastet werden sollen (Wäscheklammer, Teelicht, Batterie, Kartoffel, Plätzchen-Ausstechform, Löffel, Igelball, Luftballon, Streichholzschachtel, Weinkorken o. Ä.).

Im Anschluss daran schreiben die TN die erkannten und gemerkten Gegenstände auf.

Im Verlauf der Stunde fragt der ÜL erneut nach den Gegenständen. Am Ende der Einheit ist es interessant, wie viele Dinge noch im Gedächtnis geblieben sind!

- Jeder TN hält mit der linken Hand eine Karteikarte vor die eigene Stirn. Mit der rechten Hand schreibt er/sie nun den eigenen Vornamen mit einem Stift auf die Karte (Linkshänder entsprechend umgekehrt) – jeder TN hat ein Namensschild!
- Bewegen durch den Raum. Aufgabe: Aufmerksam die Umgebung und die anderen TN beobachten; nach einiger Zeit bleiben die TN stehen, schließen ihre Augen und versuchen (jeder still für sich), folgende Fragen zu beantworten: Wie viele Fenster sind geöffnet? Hat die Uhr im Raum Ziffern oder Punkte? Welche Farbe haben die Stühle? Trägt der ÜL eine Brille?

Wie viele Männer sind in der Gruppe o. Ä.? – Die Antworten gemeinsam auflösen!

- Bewegen durch den Raum. Der ÜL hält nach und nach verschiedene Zahlen für die TN sichtbar in die Höhe, die von den TN zusammen addiert werden (auch andere Kopfrechenaufgaben wählen).
- Jeder TN bewegt sich durch den Raum, mit der Aufgabe, von 100 rückwärts in „Siebenschritten“ zu zählen (100, 93, 86...). Wer fertig ist, bleibt stehen.
- Kreisauflistung: Auf der Stelle gehen, Armeeinsatz und das ABC rückwärts aufsagen. Variation: Das ABC von vorne und hinten aufsagen, bis sich die Buchstaben in der Mitte überschneiden (AZ - BY - CX usw. XC - YB - ZA). Diese Aufgabe gemeinsam ausführen, ein Bloßstellen einzelner TN vermeiden!
- Alle TN bewegen sich durch den Raum. Drei bis vier TN bekommen einen Zettel mit unterschiedlichen Titeln eines bekannten Volks- oder Wanderliedes. Der jeweilige TN geht weiter und summt dieses Lied. Wer glaubt, ein Lied zu erkennen, schließt sich dem summenden TN an und summt mit. Wie lange dauert es, bis alle TN drei oder vier verschiedene Lieder gemeinsam summen?
- Jeder TN erhält ein Puzzleteil und sucht die entsprechenden Partner (Möglichkeit zur Gruppenbildung).
- An die Gegenstände im „Krabbelsack“ erinnern.

PARCOURS „DENKEN UND BEWEGEN“

Im Raum oder in der Turnhalle sind verschiedene Stationen vorbereitet, die paarweise oder in Kleingruppen absolviert werden:

- An der Wand hängt ein Text in Spiegelschrift. Die TN versuchen, den Text zu lesen und dabei aktiv die Finger zu bewegen (Klavier spielen, Schreibmaschine schreiben ...).
- Auf einer Linie (Seil, Hallenmarkierung ...) 5 Schritte vorwärts und 5 Schritte rückwärts usw. gehen, dabei das „Einmaleins“ von 4 oder 6 o. Ä. aufsagen.
- Walking durch den Raum, mit mindestens 5 Gegenständen aus dem „Krabbelsack“ eine Geschichte ausdenken.
- Über farbige Linien (Hallenmarkierung) oder farbige Seilchen balancieren, dabei Dinge mit der jeweiligen Farbe assoziieren (rot: Rose, Erdbeere, Ampel, Blut ...).
- „Schreibarbeit“: Mit beiden Händen gleichzeitig schreiben (den eigenen Namen oder ein anderes beliebiges Wort):
 - beide Wörter von links nach rechts schreiben
URSEL URSEL
 - beide Wörter von rechts nach links schreiben
LESRU LESRU
 - von außen nach innen schreiben
URSEL LESRU
 - von innen nach außen schreiben
LESRU URSEL

- An der Wand hängen Piktogramme von verschiedenen Sportarten. Diese Sportarten sollen in Bewegung umgesetzt werden (pantomimisch). Durch den Raum paarweise (neben- oder hintereinander, mit oder ohne Handfassung) bewegen. Anschließend gemeinsam die Sportarten aufzählen.
- Vier (oder mehr) verschiedene Sandsäckchen liegen auf dem Boden. Ein TN schaut sich Farbe und Anordnung genau an, stellt sich seitlich neben die Säckchen und schließt die Augen. Der andere TN sagt nun blau, bunt, rot usw. Der andere Partner berührt das jeweilige Säckchen mit dem Fuß. Variation: im Sitzen, die Säckchen liegen auf dem Tisch.
- Die Karten eines Kartenspieles liegen offen auf dem Boden. Die TN bewegen sich um die Karten herum, mit folgender Aufgabe:
 - rote Karten mit den Zehenspitzen, schwarze mit den Fersen berühren,
 - vor einer Dame bzw. vor einem König eine „Verbeugung“ machen,
 - bei einem Joker in die Hände klatschen,
 - ... eigene Ideen umsetzen ...

ABSCHLUSSGESPRÄCH:

Welche Gegenstände waren im „Krabbelsack“?
Wie kann ich meine Merkspanne verbessern?
Welche Tipps und Hilfen gibt es? Hausaufgabe für die TN: sich am Abend des Tages, 1 Tag später, in einer Woche an die Gegenstände erinnern.