

Zusammen aktiv bewegen

Sport der
Älteren

Gehirn-
training

3/99

Vorbemerkungen/Ziele

Ganzheitliches Körpertraining im Alter heißt, dass neben der Erhaltung und Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit auch ein entsprechendes Übungsprogramm für die geistige Fitness angeboten wird. In dem folgenden Stundenbeispiel wird zum einen die Muskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, zum anderen aufgrund der Aufgabenstellungen die Fähigkeiten wie Konzentration, geistige Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und das Gedächtnis trainiert. Die Merkfähigkeit von Personen, Ziffern, Orten und Aufgaben steht deshalb im Vordergrund.

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen:

Männer und Frauen ab 60

Material:

Bälle (Gymnastik- oder Softbälle)

pro 2 TN eine Matte

pro Matte:

1 Gymnastik- oder Softball

2 Therabänder

2 Medizinbälle (800 g)

1 Reifen

2 Tennisringe

Ort:

Sporthalle

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

- = Inhalte
- = Organisation

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

Einstimmung

● Namenball

- Der Ball wird von einem TN einem beliebigen TN zugeworfen, dabei den Namen rufen.
- Der Werfer merkt sich genau, wem er den Ball zugeworfen hat.
- Der Ballbesitzer wirft den Ball zu einem weiteren Mitspieler und nimmt dann die Hände auf den Rücken bis alle TN den Ball einmal gefangen haben und alle die Hände auf dem Rücken halten.
- Der letzte Ball geht zum Startspieler.
- Die Reihenfolge dieses ersten Zuspiels bleibt erhalten.
- Nach und nach kommen beliebig viele Bälle ins Spiel.
- Als weitere Variante: die Reihenfolge bleibt wie oben, aber erst den Platz tauschen, dann zuspiesen. Auch hier kommen nach und nach mehr Bälle in die Runde.

- Gemeinsamer Einstieg in die Stunde
Spielerisches Aufwärmen

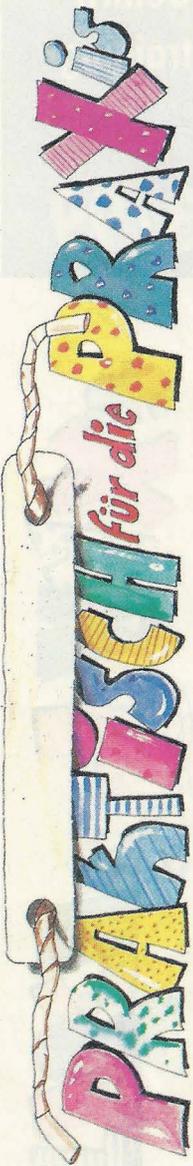
Es wird hier die Beweglichkeit und die Merkfähigkeit angesprochen.

- Aufbrechen alter Gewohnheiten

- Wichtig: erst den Platz tauschen, dann zuwerfen

- Kreisform





**Autorin:
Irene Francke**

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

● Matten-Tutti-Frutti oder Matten-Memory

Alle TN bewegen sich nach Musik durch die Halle. Bei Musikstopp treffen sich die TN auf einer Matte, merken sich diese Matte, den dazu gehörigen Partner und eine vom ÜL genannte Frucht.

Musikeinsatz: wieder kreuz und quer gehen
Musikstopp: neue Matte, neuer Partner, neue Frucht. Mehrmals wiederholen und immer neue Früchte einbringen.

Dann nur noch bei Musikstopp eine Frucht aufrufen und die TN treffen sich mit ihrem „Fruchtpartner“ an der entsprechenden Matte.

- Matten kreuz und quer in der Halle auslegen.

HAUPTTEIL

Es wechseln sich verschiedene Bewegungsaufgaben mit Stationsaufgaben ab.
Zwei Durchgänge:

● Bewegungsaufgaben

Gehen nach Musik mit folgenden Aufgaben:
– zu zweit hintereinander, auf Pfiff überholen
– zu dritt, nebeneinander, auf Klatschen Plätze tauschen
– formieren, wie die genannte Augenzahl eines Würfels

- Gruppenarbeit, ÜL gibt Anweisungen

● Stationsaufgaben

1. Durchgang

Stationsaufgabe 1: Zuwerfen der Bälle
Stationsaufgabe 2: Zuwerfen der Tennisring
Stationsaufgabe 3: Übungen mit dem Theraband
Stationsaufgabe 4: Übungen mit dem Medizinball
Stationsaufgabe 5: Reifen zu rollen

2. Durchgang

ÜL nennt die Stationsaufgabe oder die Ziffer der Station. TN treffen sich mit dem entsprechenden Partner wieder und führen die Übungen durch.

- Partnerarbeit: ÜL gibt die Aufgaben vor.

Abschluss

- Gymnastik- oder Softball-Massage

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Bei dieser Spielform wird die Aktivierung des HKS kombiniert mit Gedächtnistraining

- Wieviele Früchte ins Spiel kommen hängt von der Gruppenstärke und der Motivation der TN ab

- Matten nach dem Spiel liegen lassen und die Kleingeräte für folgenden Aufgaben darauf verteilen: (je Matte)
1 Ball, 1 Reifen, 2 Therabänder, 2 Medizinbälle, 2 Tennisringe

- Die im folgenden gestellten Aufgaben
– fördern die geistige Flexibilität
– bedeuten Anpassung an wechselnde Partner
– fördern die sozialen Kontakte
– trainieren das Herz-Kreislauf-System
Die Dauer der Bewegungsaufgabe sollte 2 Min. betragen

- Gehmusik, mittleres Tempo verwenden, Musikeinsatz beeinflusst die Intensität

- Bei den Stationsaufgaben gilt, sich Ziffern, Orte (Matte), die Aufgabe und den Partner zu merken
1. Durchgang: Merken!
2. Durchgang: Abrufen!
Die Dauer der Stationsaufgaben sollte 1 Minute betragen

- Musikstopp: 2 TN treffen sich an einer Matte und führen die Übungen durch
- Immer beidseitig üben

- Gemeinsamer Abschluss in der Sozialform Kreis
- Zur Entspannung leichtes Rollen der Bälle über den Rücken