



# Musik im Sport der Älteren

Mit Musik geht alles leichter

## Vorbemerkungen/Ziele

Musik kann Bewegungsangebote für Ältere in vieler Hinsicht bereichern: Erinnerungen wecken, motivieren, zu Bewegung anregen, Gesprächsanlässe schaffen, Austausch über Musik initiieren, Konzerte oder Tanzen fördern und Spaß machen.

*Wie musikalisch muss eine Übungsleitung sein, um Musik in der Übungsstunde einzusetzen? Muss eine Übungsleitung Aerobic- oder Tanztrainer/-in sein, um Bewegungsangebote mit Musik zu gestalten?*

Der Einsatz von Musik muss sorgfältig geplant werden:

- Musikauswahl
- Lautstärke der Musik
- Position der Übungsleitung
- bei Übungsansagen ggf. Musik leise oder ausstellen
- Bedienung der Musikanlage
- GEMA

Neben den vielfältigen Chancen des Musikeinsatzes birgt Musik auch die Gefahr der Überforderung. Günstig ist es, die Musik so auszuwählen, dass die Bewegungen auch im „halben Tempo“ durchgeführt werden können.

Die angegebenen Musiktitel – *Name des Musikstücks* (Interpret) – sind Vorschläge und können/sollten auf die Vorlieben und Interessen der jeweiligen Gruppe angepasst werden.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Begrüßungsmarsch**
- Die TN bewegen sich kreuz und quer durch den Raum.  
Es wird ein Zusammenschnitt von Musik aus verschiedenen Ländern abgespielt.

Bei Begegnung mit anderen TN begrüßen sich die Gruppenmitglieder auf unterschiedliche Art und Weise: Winken, Handschlag, „High Five“, Schulterklopfen, verbeugen, Handkuss usw.



## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

15 Ältere (Männer und Frauen)

### Material:

Musikanlage, Tonträger, ggf. Sitzgelegenheiten

### Ort:

Sporthalle oder Gymnastikraum

### Links zum Thema GEMA im Sport:

- [www.vibss.de/vereinsmanagement/versicherungen/gema/](http://www.vibss.de/vereinsmanagement/versicherungen/gema/)
- [www.sporthilfe-nrw.de/index.php?id=414](http://www.sporthilfe-nrw.de/index.php?id=414)

## Absichten und Hinweise

- ◎ Musik aus verschiedenen Ländern sollen die TN motivieren, sich „landestypisch“ zu begrüßen.  
Einstimmung, Erwärmung, Förderung von Phantasie und Kreativität
- ▼ Jede/jeder TN wählt das eigene Tempo!
- ▼ Musikvorschläge:
  - *Ein Lied geht um die Welt* (Comedian Harmonists)
  - *New York, New York* (Frank Sinatra)
  - *Taxi nach Paris* (Felix de Luxe)
  - *Das muss ein Stück vom Himmel sein – Wien und der Wein* (Helmut Zacharias)
  - *Guten Morgen, guten Morgen* (Nana Mouskouri)

Sport  
der Älteren  
03.2017

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Taktlos

- Die TN bewegen sich durch den Raum.  
Die ÜL wählt unterschiedliche Musikstücke aus und gibt Bewegungsvorschläge.

Die TN sollen sich „konträr“ zur Musik bewegen:

- Schnelles Gehen bei Walzermusik
- Langsam Gehen bei flotter Tanzmusik
- $\frac{3}{4}$  Schritte bei „Oldies“

Anschließend versuchen die TN, sich im Takt der Musik zu bewegen. Die „konträren“ Bewegungen werden aufgelöst und passende Bewegungen zu der ausgewählten Musik ausgeführt.

### ● Wechselhaft

- Die TN bewegen sich zur Musik kreuz und quer durch den Raum.

Die TN versuchen, vorher vereinbarte Signale umzusetzen:

- *Musikstopp* = Richtungswechsel
- *Laute Musik* = Schnelle und geräuschvolle Bewegungen
- *Leise Musik* = Langsame und leise Bewegungen
- *Musikpause* = Rückwärts gehen

## SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

### ● Koffer packen

- Die Gruppe bewegt sich zur Musik frei im Raum.

#### ● Koffer packen I

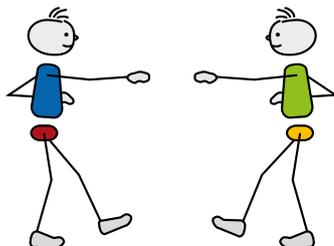
Die ÜL bleibt stehen und gibt eine Bewegung der Beine vor (z.B. Fersen im Wechsel nach vorne aufsetzen). Die TN greifen diese Bewegung auf. Wenn die ÜL ein Zeichen gibt, gehen alle TN weiter. Beim nächsten Stopp wiederholt die ÜL die erste Übung und hängt eine zweite Bewegungsform mit den Armen (z.B. Arme anbeugen) hinten dran. Alle TN machen mit und bewegen sich danach wieder kreuz und quer durch den Raum. Beim nächsten Stopp zeigt die ÜL die erste und zweite Übung, eine dritte Bewegung (diesmal wieder mit den Beinen, z.B. Knie im Wechsel anheben) kommt hinzu usw.

Je nach Gruppe können 8–10 Übungen aneinander gehangen werden.

- Danach bilden die TN Paare und stehen sich paarweise gegenüber.

#### ● Koffer packen II

Die Paare führen die einzelnen Bewegungen nacheinander gegenüberstehend aus.



#### ● Koffer auspacken

Den Koffer wieder auspacken: die einzelnen Übungen nach und nach weglassen.

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Rhythmusschulung, Förderung der Wahrnehmung

- ✔ Die TN können auch eigene Bewegungsimpulse aufgreifen.

#### ✔ Musikvorschläge:

- Orchester Ambros Seelos
- *Blumenwalzer* (Tchaikovsky)
- *Dance Dance Dance* (Jive)
- *Movie star* (Harpo)

- ⊙ Schulung der Rhythmus-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

- ✔ Die ÜL „reguliert“ die Lautstärke der Musik an der Musikanlage oder per Fernbedienung.

#### ✔ Musikvorschläge:

- *Der Erste SahneMix* (Album von Udo Jürgens)

- ⊙ Moderate Ausdauerförderung, Gedächtnis-training, Förderung der Koordinationsfähigkeit (Orientierungs-, Rhythmus-, Kopplung- und Anpassungsfähigkeit), vertraut werden mit Low-Impact-Aerobic-Schritten und Aerobic-Armbewegungen

- ✔ Bei erfahrenen Gruppen können Bewegungsanregungen der TN mit aufgenommen werden.

#### ✔ Variationen:

- Nur Armbewegungen
- Nur Beinbewegungen
- Die ÜL steht bei jeder neu hinzukommenden Übung an einem anderen Platz.

#### ✔ Musikvorschläge:

[www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/sportderaelteren/musik/](http://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/sportderaelteren/musik/)  
*Musikeinsatz im Sport der Älteren – Musik zum Thema Aerobic*  
CD mit Begleitheft „Musikeinsatz im Sport der Älteren“, Kooperation des Landessportbundes NRW und dem LandesMusikRat Nordrhein-Westfalen, 1999



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Musik-Memory

- Die TN bewegen sich zur Musik frei durch den Raum.

Musikstücke werden abwechselnd, in verschiedener Reihenfolge angespielt.

Verschiedenen Musikstücken wird eine Bewegung zugeordnet, die die TN jeweils beim Abspielen des Musikstücks umsetzen.

- *I'm walking* = Zügiges Gehen
- *Hands up* = Die Arme im Wechsel nach oben führen und mit den Händen in die Luft greifen
- *Auf der Reeperbahn* = Schunkelbewegungen
- *Let's twist again* = Twistbewegungen mit Armen und Beinen ausführen
- *Let's have a Party* = Tanzschritte ausführen/Tanzen
- *Cottneye Joe* = Imitation einer Reitbewegung
- *Griechischer Wein* = „Sirtaki“ tanzen
- *Singing in the rain* = Pantomimisch mit einem Schirm spazieren gehen

Ggf. überlegen die TN mit der ÜL gemeinsam, welche Bewegungen zu den Musiktiteln umgesetzt werden können.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Zur Ruhe kommen

- Die TN stellen sich in versetzter Blockaufstellung auf.

Mobilisationsübungen für den Schulter-Nackengebiet, Atemübungen, ruhige, fließende Bewegungen:

- Die Schultern im Wechsel rechts/links nach hinten rollen
- Die Arme pendeln/schweben lassen (wie von den Fäden einer Marionette bewegt)
- Den Kopf langsam und vorsichtig nach rechts/links drehen
- Beide Schultern rollen gleichzeitig nach hinten
- Die Arme sind vor dem Körper angewinkelt, die Fingerspitzen berühren sich: Den rechten Arm zur Seite nach rechts ausstrecken – einatmen; den Arm zur Körpermitte zurückführen – ausatmen. Die gleiche Bewegung mit dem linken Arm; dann mit beiden Armen durchführen
- Den Kopf leicht und vorsichtig zur Seite nach rechts/links neigen
- Beide Arme in die Vorhalte, dann nach oben in die Hochhalte führen – einatmen; die Arme über die jeweilige Seite zurückführen – ausatmen
- Arme „auspendeln“ lassen

#### ● Auf Wiedersehen

- Die TN bewegen sich zur Musik kreuz und quer durch den Raum.

Bei Begegnung mit anderen TN verabschieden sich die Gruppenmitglieder auf verschiedene Arten: Winken, Handschlag, Schulterklopfen, Umarmen, Verbeugen usw.

## Absichten und Hinweise

- ◎ Gedächtnistraining, eigene Bewegungsideen entwickeln, Spaß an Bewegung fördern

- ✔ „Ohrwürmer“ und „Gassenhauer“ laden zu einem Musik-Memory ein.

- ✔ Individuelles Tempo!

- ✔ Musikvorschläge:

- *I'm walking* (Fats Domino)
- *Hands up* (Ottawan)
- *Auf der Reeperbahn* (Freddy Quinn)
- *Let's twist again* (Chubby Checker)
- *Let's have a Party* (Wanda Jackson)
- *Cottneye Joe* (Rednex)
- *Griechischer Wein* (Udo Jürgens)
- *Singing in the rain* (Jene Kelly)

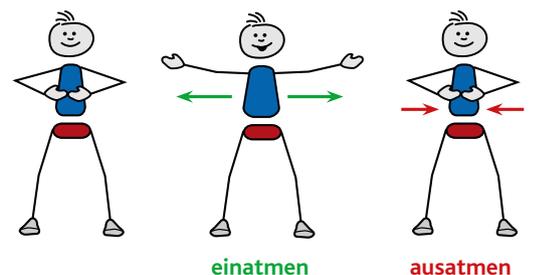
- ◎ Bewegungsnahe Entspannung, Atemregulation

- ✔ Einsatz von ruhiger Musik

- ✔ Musikvorschläge:

- *Entspannungsmusik Anomera* (Neptun Media GmbH)
- *Der zunehmende Mond* (Gomer Edwin Evans)

- ✔ Die Übungen können im Stand oder im Sitzen durchgeführt werden.



- ◎ Ruhiger Ausklang der Stunde, Verabschiedung der TN

- ✔ Musikvorschläge:

- *Auf Wiedersehen* (Peter Alexander)
- *Hello again* (Howard Carpendale)
- *Arrivederci Hans* (Rita Pavone)
- *Bye bye my love* (Bläck Fööss)