

Regelin/Winkler/Nieder/Brach

FIT BIS INS HOHE ALTER



- MOBIL BLEIBEN
- SELBSTSTÄNDIG SEIN
- STÜRZE VERMEIDEN

BARMER
GEK die gesund
experten

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

KURSMANUAL

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Inhalt

Vorwort der Autoren.....	10
1 Einführung	12
1.1 Hinweise zum Kursprogramm „Fit bis ins hohe Alter“	12
1.2 Das Ziel des Kursprogramms: Die Selbstständigkeit im Alter erhalten.....	13
1.3 Die Zielgruppe des Programms: Für wen ist das Programm sinnvoll?.....	16
1.4 Kontraindikationen	17
1.5 Rahmenbedingungen und Informationen zur Kursdurchführung	18
1.6 Zur Vernetzung des Kursprogramms	22
2 Die Grundidee der Kurskonzeption: Das Vier-Säulen-Modell	24
2.1 Das Vier-Säulen-Modell: Mobilität, Sicherheit, Stärke, Beweglichkeit	24
2.1.1 Beispiele für Mobilität im Alltag.....	25
2.2 Mobilität entwickeln	25
2.2.1 Weshalb ist Mobilität wichtig?	26
2.2.2 Wie wird Mobilität entwickelt?.....	26
2.2.3 Feinziele des Mobilitätstrainings	28
2.3 Stärke aufbauen	30
2.3.1 Was geschieht ohne Training?.....	30
2.3.2 Warum Stärke aufbauen?	31
2.3.3 Zum methodischen Aufbau des Krafttrainings.....	33
2.3.4 Zur Trainingsmethode.....	34
2.3.5 Die individuelle Dosierung umsetzen	35
2.3.6 Zur Anzahl der Trainingssätze	36
2.4 Sicherheit vermitteln.....	37
2.4.1 Wie wird Balance gehalten? Was passiert ohne Training?.....	37
2.4.2 Methodische Umsetzung im Modul „Sicherheit“	38
2.5 Beweglichkeit erhalten.....	39
3. Der Vier-Säulen-Ansatz und die Kernziele des Gesundheitssports mit älter werdenden Menschen.....	40
3.1 Kernziel 1 „Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen“	41
3.2 Kernziel 2 „Stärkung der psychosozialen Gesundheitsressourcen“	42
3.3 Kernziel 3 „Verminderung von Risikofaktoren“	44
3.4 Kernziel 4 „Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden“	44

3.5	Kernziel 5 „Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität“	45
3.6	Kernziel 6 „Stabilisierung des allgemeinen gesundheitlichen Wohlbefindens“	45
3.7	Kernziel 7 „Verbesserung der Bewegungsverhältnisse“	46
4	Der Kurs „Fit bis ins hohe Alter“ im Überblick	48
4.1	Die Grundstruktur einer Kurseinheit	48
4.2	Die Kursstunden „Fit bis ins hohe Alter“ im Überblick.....	49
	Kurstunde 1: „Stabil stehen“	49
	Kurstunde 2: „Das Krafttraining richtig dosieren“	51
	Kurstunde 3: „Aufrecht sitzen“	52
	Kurstunde 4: „Sicher gehen – Gehtraining“	53
	Kurstunde 5: „Wie Muskeln stärker werden“	54
	Kurstunde 6: „Die Balance halten“ – der Schlüssel zur Verhütung von Stürzen	55
	Kurstunde 7: „Stolperfallen erkennen und meistern“	56
	Kurstunde 8: „Bewegung macht zufrieden und ausgeglichen“	57
	Kurstunde 9: „Neue Situationen erkennen und reagieren“	58
	Kurstunde 10: „Richtig reagieren unter Zeitdruck“	59
	Kurstunde 11: „Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten“	60
	Kurstunde 12: „Wie geht’s weiter? – die Notwendigkeit des regelmäßigen Trainings“	61
5	Stundenbeginn und Stundenabschluss.....	62
5.1	Stundenbeginn.....	62
5.2	Stundenabschluss	63
6	Die 12 Wissensbausteine.....	64
	Wissensbaustein 1: „Stabil stehen“	65
	Wissensbaustein 2: „Das Krafttraining richtig dosieren“.....	66
	Wissensbaustein 3: „Aufrecht sitzen“	68
	Wissensbaustein 4: „Sicher gehen – Gehtraining“	70
	Wissensbaustein 5: „Wie Muskeln stärker werden“	71
	Wissensbaustein 6: „Die Balance halten – der Schlüssel zur Verhütung von Stürzen“	72
	Wissensbaustein 7: „Stolperfallen erkennen und meistern“.....	73
	Wissensbaustein 8: „Bewegung macht zufrieden und ausgeglichen“ ...	75
	Wissensbaustein 9: „Krafttraining – der Schlüssel zum gesunden Älterwerden“	76
	Wissensbaustein 10: „Soziale Kontakte machen glücklich und halten gesund“	78
	Wissensbaustein 11: „Beweglich bleiben – die Lebensqualität erhalten“.	79
	Wissensbaustein 12: „Wie geht’s weiter? – Die Notwendigkeit des regelmäßigen Trainings“	79



7	Mobilität entwickeln.....	80
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	80
	Die Praxis der Kursstunde 2.....	83
	Die Praxis der Kursstunde 3.....	84
	Die Praxis der Kursstunde 4.....	85
	Die Praxis der Kursstunde 5.....	86
	Die Praxis der Kursstunde 6.....	87
	Die Praxis der Kursstunde 7.....	88
	Die Praxis der Kursstunde 8.....	88
	Die Praxis der Kursstunde 9.....	89
	Die Praxis der Kursstunde 10.....	90
	Die Praxis der Kursstunde 11.....	90
	Die Praxis der Kursstunde 12.....	91
8	Sicherheit vermitteln	92
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	92
	Die Praxis der Kursstunde 2.....	93
	Die Praxis der Kursstunde 3.....	94
	Die Praxis der Kursstunde 4.....	96
	Die Praxis der Kursstunde 5.....	97
	Die Praxis der Kursstunde 6.....	99
	Die Praxis der Kursstunde 7.....	100
	Die Praxis der Kursstunde 8.....	101
	Die Praxis der Kursstunde 9.....	104
	Die Praxis der Kursstunde 10.....	104
	Die Praxis der Kursstunde 11.....	105
	Die Praxis der Kursstunde 12.....	105
9	Stärke aufbauen.....	106
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	106
	Die 10 Kraftübungen zur Erhaltung der Selbstständigkeit	111
10	Beweglichkeit erhalten.....	122
	Die Praxis der Kursstunde 1.....	122
	Die Praxis der Kursstunde 2.....	123
	Die Praxis der Kursstunde 3.....	124
	Die Praxis der Kursstunde 4.....	125
	Die Praxis der Kursstunde 5.....	126
	Die Praxis der Kursstunde 6.....	128
	Die Praxis der Kursstunde 7.....	129
	Die Praxis der Kursstunde 8.....	133
	Die Praxis der Kursstunde 9.....	134
	Die Praxis der Kursstunde 10.....	135
	Die Praxis der Kursstunde 11.....	136
	Die Praxis der Kursstunde 12.....	136

11 Die Hausaufgaben	138
Die Hausaufgaben für die 1.-3. Kursstunde	139
Die Hausaufgaben für die 4.-6. Kursstunde	140
Die Hausaufgaben für die 7.-9. Kursstunde	141
Die Hausaufgaben für die 10.-12. Kursstunde	142
12 Literatur	144
12.1 Benutzte Literatur	144
12.2 Weiterführende Literaturtipps.....	145
Anhang.....	146
Teilnehmerunterlagen	146
Kursstunde 1.....	147
Kursstunde 2.....	148
Kursstunde 3.....	149
Kursstunde 4.....	150
Kursstunde 5.....	151
Kursstunde 6.....	152
Kursstunde 7.....	153
Kursstunde 8.....	154
Kursstunde 9.....	155
Kursstunde 10.....	156
Kursstunde 11.....	157
Kursstunde 12.....	158
Bildnachweis	159



Vorwort der Autoren

Die demografische Entwicklung wird unsere Gesellschaft nachhaltig verändern. Es wird bereits in naher Zukunft immer mehr sehr alte Menschen geben. Bewegung ist eine der der besten Möglichkeiten, ein gesundes und selbstständiges Leben im hohen Alter zu fördern. Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer, die Gelenke werden unbeweglich, die Standsicherheit lässt nach. Irgendwann kann man den Alltag nicht mehr allein bewältigen und wird pflegebedürftig. Doch diese Prozesse laufen nicht automatisch ab, sie lassen sich durch gezielte Bewegung zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern. Und das steigert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit, den Alltag selbstständig zu bewältigen.

Es verbessert die Lebensqualität nachhaltig und macht Lust zu leben und Lust darauf, älter zu werden. Wir wünschen uns, dass dieses Kursprogramm ein wenig dazu beitragen kann, dass die Menschen sich darauf freuen, alt zu werden.

Unser Ziel ist es, die Menschen frühzeitig, in einem Lebensalter von etwa 70 Jahren, zu motivieren, den Kurs „Fit bis ins hohe Alter“ zu besuchen. Wir wollen die Menschen in einem Alter erreichen, in dem es noch möglich ist, sie dazu zu bewegen, aktiv zu werden. Der Kurs soll den Teilnehmern Spaß an Bewegung vermitteln und ihnen zeigen, dass es besser ist, mit Bewegung alt zu werden als ohne Bewegung. Wir wünschen uns, dass die Teilnehmer nach Beendigung des Kurses Mitglied in einem Turn- oder Sportverein werden und dass sie ihr Leben lang bis ins höchste Alter hinein sportlich aktiv bleiben. Wenn wir es mit dieser Kurskonzeption schaffen, Menschen zu erreichen, die bisher nicht den

Zugang zu Bewegung und Sport gefunden haben, dann haben wir unser Ziel erreicht.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei Claudia Näffgen-Lemke und Julia Wirtz, die uns mit ihren Masterarbeiten wichtige Hinweise zur Gestaltung und zur Evaluation des Programms gegeben haben.

Ein großes Dankeschön geht auch an Ulrike Kraus, die uns bei der Zusammenstellung der Literaturliste unterstützt hat. Wir bedanken uns bei unseren Modells Gerti Hoffmann-Ponfickl und Werner Höller.

*Petra Regelin,
Jörn Winkler,
Frank Nieder,
Michael Brach*

Die Praxis der Kursstunde 1

Kennenlernspiel

1. Teil: Alle Teilnehmer gehen zu einer Musik durch den Raum. Wenn sich zwei Teilnehmer begegnen, nicken sie sich gegenseitig zu. Weitere Aufgaben: Sie klatschen ihre Hände gegeneinander, sie verbeugen sich voreinander, sie knicksen vor dem anderen usw.

2. Teil: Die Teilnehmer gehen zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp geben sie einem Partner die rechte Hand und stellen sich gegenseitig vor. Dabei stehen sie auf dem linken Bein.

3. Teil: Die Teilnehmer gehen zur Musik durch den Raum. Bei Musikstopp geben sie einem Partner die linke Hand und nennen gegenseitig den Namen des Partners. Dabei stehen sie auf dem rechten Bein.

Hinweis für den Kursleiter

Die drei Teile dieses Kennenlernspiels bauen aufeinander auf. Es beginnt einfach, wird im zweiten Teil schwieriger und im dritten Teil noch einmal deutlich schwieriger. Der Kursleiter sollte je nach geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit der Teilnehmer entscheiden, ob er den dritten Teil durchführt oder nicht. Es ist sinnvoll, den dritten Teil nicht durchzuführen, wenn der Kursleiter glaubt, dass dadurch die Teilnehmer überfordert sind.



Einführung des Einbeinstandes

Der Einbeinstand wird langsam eingeführt. Die Teilnehmer stellen sich dazu vorsichtig auf das linke Bein und versuchen, das Gleichgewicht zu halten. Nun wird der rechte Fuß etwas angehoben. Dann versuchen sie, das Knie zu heben. Immer im Wechsel – Fuß heben, Knie heben. Das Knie des Standbeins bleibt etwas gebeugt. Die Seite wechseln und die Übung auch auf dem anderen Bein ausprobieren.

Umfang der Übung: 5 Wiederholungen pro Seite, jeweils 10 Sekunden lang.



Beinschwung

Nachdem die Teilnehmer den Einbeinstand geübt haben, sollen sie nun versuchen, im Einbeinstand das Spielbein ein wenig nach vorn und hinten zu schwingen – ohne die Balance zu verlieren.

Umfang der Übung: 2 Serien mit jeweils 8 Wiederholungen pro Seite.



**Kombination von Arm- und Bein-
schwung (diagonal)**

Im Einbeinstand auf dem linken Bein soll nun versucht werden, das rechte Bein und den linken Arm gleichzeitig nach vorn schwingen zu lassen. Der rechte Arm ist dabei hinten. Wenn das rechte Bein zurückgeschwungen wird, ist der rechte Arm vorne. Seitenwechsel nicht vergessen!

Umfang der Übung: 2 Serien mit jeweils 8 Wiederholungen pro Seite.



Die Praxis der Kursstunde 2

Schattenlaufen als Partnerübung

Die Teilnehmer bilden Paare. Die beiden sollen (auf Musik) hintereinander herlaufen. Auf Ansage der Zahlen (Nr. 1, Nr. 2, Nr. 3) müssen festgelegte Aufgaben erfüllt werden:

- Nummer 1: Ein Richtungswechsel der Partner um 180°.
- Nummer 2: Ein Squat mit leichten Wippbewegungen in dieser Position.
- Nummer 3: Die hintere Person soll die vordere Person überholen.

Zusatzanforderung: Wird nur eine Zahl ohne den Zusatz „Nummer“ vom Kursleiter gerufen, sollen die Teilnehmer Kleingruppen mit der Anzahl der Personen bilden, die gerufen worden ist. Also: 8 bedeutet, dass sich Achtergruppen bilden sollen.



Gehen durch den Raum in unterschiedlichen Körperhaltungen

Die Teilnehmer sollen (auf Musik) durch den Raum gehen und dabei verschiedene Gehformen ausprobieren und auch Stimmungen ausdrücken.

- Fersenlaufen
- Gehen auf den Fußspitzen
- Beim Gehen die Füße bewusst abrollen – von den Fersen, über die Fußaußenkante, den Kleinzehenballen und den Großzehenballen. Von dort hoch nach oben abdrücken.
- Freude ausdrücken
- Hektik ausdrücken
- Lässiges Schlendern
- Traurigkeit ausdrücken
- Schüchternheit ausdrücken
- Selbstbewusstsein ausdrücken



Die Praxis der Kursstunde 3

Gehen mit versteiften Gelenken

Die Teilnehmer sollen mit „versteiften“, also mit unbeweglichen, Gelenken (auf Musik) durch die Halle gehen. Zuerst ist das rechte Knie steif, dann das linke Knie, dann die linke Hüfte und das linke Sprunggelenk gleichzeitig, schließlich das rechte Sprunggelenk und das linke Knie.

Der Übungsleiter kann bei diesem Spiel die Anzahl der betroffenen Gelenke und die Kombinationen differenzieren und das Spiel etwas leichter oder etwas schwieriger gestalten.



Verschiedene Gehformen

Die Teilnehmer gehen in verschiedenen Gehformen (auf Musik) kreuz und quer durch die Halle:

- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitwärts
- Der rechte Fuß kreuzt beim Vorwärtsgehen über den linken Fuß, der linke Fuß über den rechten Fuß
- Auf der Ferse gehen
- Auf dem Ballen gehen
- Kombinationen: Verschiedene Gehformen mit versteiften Gelenken durchführen

Die Praxis der Kursstunde 4

Gehen mit verschiedenen Geschwindigkeiten

Der Übungsleiter legt ein großes Kreuz aus elastischen Übungsbändern in der Hallenmitte auf den Boden. Dadurch bilden sich vier Hallenviertel. Jedem Hallenviertel dieses Kreuzes wird eine bestimmte Gehform bzw. Gehgeschwindigkeit zugeordnet.

1. Viertel: Langsames Gehen mit betont langsamen Schritten.

2. Viertel: Schlendern, das heißt Gehen mit geringer Körperspannung, mit hängenden Armen und schlurfenden Schritten.

3. Viertel: Hektisches Gehen, das heißt kurze, betont schnelle Schritte, hohe Körperspannung.

4. Viertel: Woggeln, das heißt kurze Laufschritte mit kurzer Flugphase, die Füße leise aufsetzen und bewusst abrollen.

Alle TN bewegen sich (auf Musik) durch den Raum. Wenn ein TN ein bestimmtes Viertel betritt, passt er sich in seiner Gehform der vorher diesem Viertel zugeordneten Bewegungsweise an.

Wenn der Übungsleiter das Gefühl hat, dass die Teilnehmer mit dieser Übungsvariante gut klarkommen und in der Lage sind, auch eine größere Herausforderung zu bewältigen, können zusätzlich zu den oben genannten Aufgaben alle Gehbewegungen diagonal oder rückwärts ausgeführt werden.

Schattenlaufen

Diese Übung kennen die Teilnehmer bereits aus der Kursstunde 2. Die Teilnehmer bilden Paare. Die beiden sollen (auf Musik) hintereinander herlaufen. Auf Ansage der Zahlen (Nr. 1, Nr. 2, Nr. 3) müssen festgelegte Aufgaben erfüllt werden:

- Nummer 1: Ein Positionswechsel der Partner um 180°.
- Nummer 2: Ein Squat mit leichten Wippbewegungen in dieser Position.
- Nummer 3: Die hintere Person soll die vordere überholen.

Zusatzanforderung: Wird nur eine Zahl ohne den Zusatz „Nummer“ vom Kursleiter gerufen, sollen die Teilnehmer Kleingruppen mit der Anzahl der Personen bilden, die gerufen worden ist. Also: 8 bedeutet, dass sich Achtergruppen bilden sollen.

Die Praxis der Kursstunde 5

Spiel: Roboter und Steuermann

Die Teilnehmer gehen zu zweit zusammen. Ein Partner ist der Roboter, der andere der Steuermann. Der Roboter hat folgende Bedienungselemente:

- 1 x mit beiden Händen auf die Schulter klopfen
= Start
- 2 x klopfen
= stopp
- 1 x rechts klopfen
= 90°-Drehung nach rechts
- 1 x links
= 90°-Drehung nach links

Nach etwa 5 Minuten Spieldauer werden die „Rollen“ getauscht.

Falls die Teilnehmer die o. g. Aufgabe gut schaffen, können die folgenden Zusatzaufgaben gestellt werden:

- Der Roboter schließt die Augen und versucht, mit geschlossenen Augen, wie oben angegeben, zu reagieren.
- Die Teilnehmer gehen zu dritt zusammen, es gibt einen Steuermann und zwei Roboter.



Die Praxis der Kursstunde 6

Step Aerobic auf einer Teppichfliese im 4/4-Takt

Durchführung von einfachen Step-Aerobic-Schritten auf dem Boden, das heißt ohne Erhöhung, zum Beispiel auf einer Teppichfliese. Falls keine Teppichfliesen vorhanden sind, ist es auch möglich, die Schritte auf einer dünnen Matte oder schlicht auf dem Boden durchzuführen. Es wird eine rhythmische Musik im 4/4-Takt benötigt, die maximal 120 bpm (beats per minute = Schläge pro Minute) schnell ist. Die einzelnen Schritte werden zunächst einmal einzeln geübt und dann zu einer kleinen Kombination zusammengefasst.–

Takt 1-8 = die rechte und die linke Fußspitze tippen im Wechsel auf die Fliese: rechts, links, rechts, links, rechts, links, rechts, links.

Takt 9-16 = 2 x Basisschritt rechts: rechts vor, links vor, rechts zurück, links zurück.

Takt 17-24 = 2 x V-Schritt rechts: rechten Fuß breit nach rechts außen aufsetzen, linken Fuß breit nach links außen, rechts geht eng zurück, links eng zurück (wie ein V).

Takt 25-32 = 2 x Kneelift (Knieheben): 1 x rechts, 1 x links: rechter Fuß vor, linkes Knie nach oben anheben, linken Fuß zurücksetzen, rechten Fuß zurücksetzen. Linker Fuß vor, rechtes Knie anheben, rechten Fuß zurücksetzen, linken Fuß zurücksetzen.

Wenn die Teilnehmer das umsetzen können, wird die Kombination mit dem linken Fuß beginnend durchgeführt:

- 8 x tippt die Fußspitze vorn auf, links beginnt.
- 2 x Basisschritt links: links vor, rechts vor, links rück, rechts rück.
- 2 x V-Schritt links.
- 2 x Kneelift links und rechts.



Die Praxis der Kursstunde 7

Step Aerobic auf einer Teppichfliese im 4/4-Takt (maximal 120 Schläge pro Minute)

Die Teilnehmer sollen nun zusätzlich zur vorangehenden Kursstunde verstärkt die Arme einsetzen, sie sollen deutlich mitgeschwungen werden. Die Kombination wird noch einmal wiederholt.

Takt 1-8 = die rechte und die linke Fußspitze tippen im Wechsel auf die Fliese: rechts, links, rechts, links, rechts, links, rechts, links.

Takt 9-16 = 2 x Basisschritt rechts: rechts vor, links vor, rechts zurück, links zurück.

Takt 17-24 = 2 x V-Schritt rechts: rechten Fuß breit nach rechts außen aufsetzen, linken Fuß breit nach links außen, rechts geht eng zurück, links eng zurück (wie ein V).

Takt 25-32 = 2 x Kneelift (Knieheben): 1 x rechts, 1 x links: rechter Fuß vor, linkes Knie nach oben anheben, linken Fuß zurücksetzen, rechten Fuß zurücksetzen. Linker Fuß vor, rechtes Knie anheben, rechten Fuß zurücksetzen, linken Fuß zurücksetzen.

Danach wird die Kombination mit dem linken Fuß beginnend durchgeführt:

- 8 x tippt die Fußspitze vorn auf, links beginnt.
- 2 x Basisschritt links: Links vor, rechts vor, links rück, rechts rück.
- 2 x V-Schritt links.
- 2 x Kneelift links und rechts.

Die Praxis der Kursstunde 8

Spiel „Roboter und Steuermann“ mit der Zusatzanforderung „Fotos machen“

Das Spiel wird, wie in Kursstunde 5 beschrieben einige Minuten lang durchgeführt.

Danach kommt folgende zusätzliche Anforderung hinzu: Der Roboter läuft mit geschlossenen Augen und hat eine „Belichtungszeit“ (Augen kurz öffnen), in der er innerhalb von zwei Minuten 3-4 „Fotos“ machen kann. Das bedeutet: Er merkt sich, was er in dem Moment, während er die Augen öffnet, genau sieht. Später sollen die Roboter die Reihenfolge der „Fotos“, das heißt der Momentaufnahmen, nennen können.

Die Praxis der Kursstunde 9

Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich

Benötigtes Material: Pro Teilnehmer eine Teppichfliese (alternativ Matte), evtl. Musik im Gehtempo.

Die Teilnehmer stehen jeweils auf einer Teppichfliese in Kreisauflistung, der Übungsleiter steht ohne Fliese in der Mitte.

Der Übungsleiter sagt „Bäumchen, Bäumchen, wechsel dich!“ Jetzt müssen sich alle TN eine neue Fliese suchen, einschließlich des Übungsleiters. Einer bleibt übrig, das Spiel beginnt erneut, der „Übriggebliebene“ scheidet nicht aus. Er macht immer wieder mit.

Hinweis für den Kursleiter

Der Kursleiter sollte darauf achten, dass Frühstarts vermieden werden.

Mattenlaufen

Benötigtes Material: Pro Teilnehmer eine Matte, Musikanlage, Musik im Gehtempo.

Die Matten liegen in der Halle verteilt auf dem Boden. Zu einer rhythmischen Musik im Gehtempo gehen die Teilnehmer durch die Halle. Bei Musikstopp sucht sich jeder Teilnehmer eine Matte und speichert diese Matte in seinem Kopf als „Matte 1“ ab. Beim nächsten Durchgang suchen sich die TN bei Musikstopp eine neue Matte und speichern diese im Kopf als „Matte 2“ ab. Beim dritten Durchgang müssen die TN beim Musikstopp ihre „Matte 1“ wiederfinden. Beim vierten Durchgang müssen die TN bei Musikstopp ihre „Matte 2“ wiederfinden.

Dann wird die Schwierigkeit noch einmal gesteigert: Im fünften Durchgang suchen sich die TN eine neue Matte und speichern diese im Kopf als ihre „Matte 3“ ab. Sechsten Durchgang: „Matte 1“ wiederfinden, siebten Durchgang: „Matte 2“ wiederfinden, achten Durchgang „Matte 3“ wiederfinden.



Hinweis für den Kursleiter

In diesem Spiel geht es darum, Anforderungen an das Gedächtnis, an schnelles Reagieren und an Bewegung zu kombinieren. Es geht darum, sich unter Zeitdruck schnell zu erinnern und angemessen motorisch zu reagieren. Für die selbstständige Lebensführung im Laufe des Älterwerdens ist es wichtig, dass solche Herausforderungen bewältigt werden können. Dies wird mit dem Spiel trainiert.

Wenn die Kursteilnehmer sicher und schnell genug sind, können Sie das Spiel noch einmal erweitern: Eine vierte Matte wird zunächst gesucht und dann werden die Teilnehmer jeweils, wenn die Musik stoppt, aufgefordert, die erste Matte, die zweite Matte, die dritte Matte und dann die vierte Matte wiederzufinden. Das Spiel kann beliebig, je nach Leistungsfähigkeit der TN, erweitert werden.

Die Praxis der Kursstunde 10

Das Weltraumspiel

Benötigte Materialien: Ein weicher Ball (Softball).

Alle Teilnehmer stehen im Kreis. Einer hat den Ball in den Händen, die anderen heben ihre Arme vor dem Körper bis auf Höhe der Schultern an. Der Erste wirft den Ball einem zweiten Teilnehmer zu, dieser darf die Arme dann herunternehmen. Der Zweite wiederum wirft den Ball einem Dritten zu usw., bis alle den Ball 1 x hatten und die Arme entsprechend unten haben. Dabei sollte der Ball kreuz und quer innerhalb des Kreises herumwandern, wie ein Komet im Weltraum.

Herausforderung: Alle Teilnehmer müssen sich merken, von wem sie den Ball bekommen und wohin sie geworfen haben, denn sie müssen nun auf dem „Rückweg“ diesen Ballweg exakt rückwärts nachvollziehen. Zu Beginn des Rückwegs haben alle Mitspieler ihre Arme wiederum bis auf Schulterhöhe angehoben.

Hinweis für den Kursleiter

Ziel des Spiels ist die Verknüpfung von Gedächtnis, Reaktion und richtiger motorischer Bewegungsantwort.

Die Praxis der Kursstunde 11

Das Weltraumspiel mit Positionswechsel

Benötigte Materialien: Ein weicher Ball (Softball).

Wie in Kursstunde 10 beschrieben, nun kommt jedoch eine zusätzliche Anforderung hinzu: Die Teilnehmer gehen dem Ball hinterher. Das bedeutet, sie folgen den Wurfweg des Balls.

Hinweis für den Kursleiter

Ziel des Spiels ist die Verknüpfung von Gedächtnis, Reaktion und richtiger motorischer Bewegungsantwort.

Die Praxis der Kursstunde 12

Das Weltraumspiel mit Varianten

Spielbeschreibung wie in der 10. und der 11. Kursstunde. Nun kommen noch einmal herausforderndere Zusatzaufgaben hinzu.

Die Teilnehmer gehen jeweils dem Ball hinterher und zusätzlich

- Alles mit 2 Bällen,
- Vorwärts/rückwärts,
- Die TN reichen Gegenstände (Säckchen, Tücher) weiter zum Nachbarn,
- die Gegenstände werden zum Beispiel nur zu jedem dritten Nachbarn weitergereicht.

Hinweis für den Kursleiter

Nun sollen die TN bewusst „gestresst“ und unter Druck gesetzt werden. Sie lernen dabei, die richtigen motorischen Reaktionen unter Druck und Stress durchzuführen.

