

**Walter Bucher
(Hrsg.)**

1013

Spiel- und Übungsformen

**Sabine Roth
Isabella Schneider-Eberz
7. Auflage**

für Senioren



hofmann.

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	5
Einleitung	7
1 Gymnastische und spielerische Übungsformen mit Handgeräten	11
2 Einzel-, Partner- und Gruppenübungen ohne Handgeräte	175
3 Spezielle Übungsformen zur Kräftigung, Erhaltung und Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination	195
4 Wassergymnastik	211
5 Tanzformen	241
6 Bewegungsspiele	261
7 Entspannung/Körpererfahrung	281
Literaturverzeichnis	285



Vorwort

„Aktiv bleiben“ ist das Zauberwort für gesundes Älterwerden. Es gilt nicht nur für die körperliche Aktivität, sondern auch für das soziale und das geistige Engagement. Der sportlichen Betätigung kommt dabei insofern eine besondere Rolle zu, als sie die körperliche Aktivität mit dem sozialen Engagement und bestimmten Anforderungen an Aufmerksamkeits- und Willensprozesse in idealer Weise verbindet.

Die Autorinnen haben ihre Erfahrungen in einem mehrjährigen Projekt mit fünfzig Alterssportlern an der Universität Gießen gewonnen und in zahlreichen Seniorenkursen der Landessportbünde, der Volkshochschulen, der Sportvereine und der Wohlfahrtsverbände vertieft. Das hier ausgebreitete und systematisch geordnete Übungsgut ist also die Summe vieljähriger praktischer Erprobungen. Sie haben gezeigt, dass Seniorengymnastik, -tanz und -sport unsere psychomotorischen Fähigkeiten und die Fertigkeiten der Alltagsmotorik umso besser erhält, je breiter und vielseitiger sie in der Übungsauswahl angelegt sind.

Nicht weniger bedeutsam ist die Erfahrung, dass mit der Vielseitigkeit des Übungsangebotes auch die Freude der Teilnehmer an den durchgeführten Aktivitäten zunimmt – und was ist wichtiger, als dem Älteren die Motivation an der sportlichen Betätigung zu erhalten.

Mit dem Alter nimmt für den Sportler die Zahl gewisser motorischer Einschränkungen zu. Hier werden die Übungsleiterin und der Übungsleiter aufgrund der Kenntnis ihrer Teilnehmer behutsam das Geeignete auswählen, aufbereiten und interessant darbieten. Denn auch im Alter entscheiden über den Erfolg in der Gruppe neben der Breite des Repertoires letztlich die Phantasie und das Engagement der Übungsleiterin und des Übungsleiters.

Gießen, 2006

Prof. em. Dr. Heinz Meusel
Institut für Sportwissenschaft
der Justus-Liebig-Universität Gießen

Vorwort

Sport, Spiel und Bewegung vermitteln Menschen aller Altersgruppen wichtige Lebenserfahrungen, Fröhlichkeit, Gesundheit, soziales Miteinander und damit die Steigerung persönlichen Wohlergehens.

Wissenschaftliche Untersuchungen und die einschlägige Praxis führen uns zu der Erkenntnis, dass der Sport mit seinen vielfältigen Funktionen immer mehr von älteren Menschen gesucht wird.

Alle die im Sport Verantwortung tragen, müssen sich dieser neuen Herausforderung stellen und überzeugende Sport- und Übungsangebote für ältere Menschen bereithalten.

Der Erfolg aller Bemühungen wird entscheidend davon abhängig, wie die Übungsstunden mit welchen Inhalten bedürfnisgerecht gestalten werden und welche Akzeptanz sie bei den betroffenen Menschen erfahren werden. So bietet der Band „1013 Spiel- und Übungsformen für Senioren“ wichtige Hinweise und Anregungen für das sportliche Training älterer Menschen. Die Autorinnen greifen dabei auf einen reichen Schatz theoretischer und praktischer Erfahrungen und Kenntnisse zurück.

Das Buch ist ein wichtiger Leitfaden für die Übungsleiter im Seniorensport; es gehört gleichermaßen direkt in die Hand der Sportbetreibenden, die sich daraus ihr eigenes Übungsprogramm auswählen können. Dem Seniorensport ist in jeder Hinsicht eine positive Entwicklung und den älteren Menschen viel Freude am Sport zu wünschen.

Frankfurt, Juli 1992

Dr. h. c. Heinz Fallak †
(verstorben 5. 5. 1999)

Präsident des Landessportbundes Hessen
und Ehrenmitglied des Deutschen Sportbundes

Einleitung

Die Übungsvorschläge in diesem Buch richten sich an die aktiven Älteren. Es werden vor allem sportgesunde Menschen angesprochen, die das 60. Lebensjahr überschritten haben und mit richtiger Bewegung beweglich, dynamisch und gesund bleiben möchten.

Ihr Wunsch nach aktiver Lebensgestaltung in den besten Jahren – zu dessen Erfüllung wir beitragen möchten – stand bei den Vorüberlegungen zur Erstellung dieser Übungssammlung im Vordergrund. Wir möchten mit dem breiten Spektrum der ausgewählten Übungsformen in diesem Buch auch für Übungsleiter/innen, Sportlehrer/innen, Sportvereine und Fachverbände differenzierte Bewegungsangebote für Ältere unterbreiten, die stärker auf die persönlichen Bedürfnisse und Leistungsvoraussetzungen zugeschnitten sind.

Eine Angebotsdifferenzierung sollte z. B. berücksichtigen

- die unterschiedlichen Sportererfahrungen der Teilnehmer/innen,
- die unterschiedlichen Motive (z. B. sportliche, gesundheitliche, gesellige Orientierung)
- die strukturellen Unterschiede der Inhalte (z. B. Ausdauersportarten, Spiele, Gymnastik und Tanz, Entspannungsmethoden).

Für den Aufbau von Seniorensportgruppen, die Planung des Sportprogramms und die erfolgreiche Organisation der Übungsstunden sind annähernd leistungshomogene Gruppen wichtig.

Bekannterweise wird eine Einteilung empfohlen in:

Ungeübte (Teilnehmer, die seit ihrer Schulzeit keinen Sport mehr betrieben haben und wieder aktiv werden möchten);

Wiederbeginner (Teilnehmer, die nach einer längeren Pause wieder Sport treiben wollen);

Geübte (Teilnehmer, die ursprünglich zu den vorangehenden Gruppen gehörten, aber seit längerer Zeit regelmäßig Sport treiben);

Lebenszeit-sportler (Teilnehmer, die seit ihrer Jugend immer sportlich aktiv waren).

Kenntnisse über den Leistungszustand der Teilnehmer sind eine Voraussetzung, um das Sportprogramm mit einer adäquaten Belastungsdosierung für den Einzelnen durchführen zu können. Hierfür ist eine Abstimmung zwischen Arzt und Übungsleiter empfehlenswert. Trainingshäufigkeit, Trainingsumfang und Belastungs-

intensität sollten sorgfältig aufeinander abgestimmt werden, um die sportliche Leistungsfähigkeit der Senioren zu erhalten, gegebenenfalls zu verbessern oder den altersbedingten Leistungsrückgang zu verzögern. Die Entscheidung darüber liegt in erster Linie in der Hand des Übungsleiters, der in Abstimmung mit seiner Übungsgruppe ein möglichst längerfristiges Programm erstellt, durchführt und kontrolliert.

1–2 Übungsstunden pro Woche unter Anleitung in der Gruppe und eine selbstständig durchgeführte tägliche Gymnastik von 10–15 Minuten wären ein gutes Maß.

Eine Begründung für die Auswahl des hier zusammengestellten Übungsstoffes ergibt sich aus der Zielsetzung des Seniorensports. Diese muß sowohl physiologische, psychologische, soziologische als auch sportmotorische Aspekte berücksichtigen, die zum Wohlbefinden des älteren Menschen beitragen.

Das Ziel, die Alltagsmotorik des Seniorensportlers zu erhalten bzw. zu verbessern, stellt einen der Schwerpunkte in unserer Übungssammlung dar. Hauptbestandteile sind daher spezielle Übungsformen zur Förderung von Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktions- und Konzentrationsvermögen.

Um eine Unterrichtseinheit aus den nachfolgenden Übungen zusammenstellen zu können, ist eine Gliederung innerhalb der einzelnen Kapitel nach anatomischen Bereichen vorgenommen worden.

In jeder Unterrichtseinheit (ca. 60 Min.) sollten gymnastische und spielerische Übungsformen mit folgenden Übungswirkungen enthalten sein:

1. Übungen zur Lockerung und Erwärmung der Muskulatur, zur Körpererfahrung und Raumorientierung (ca. 30 Min.)
2. Übungsformen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur mit dem Ziel der Förderung von Koordination (Gewandtheit/Geschicklichkeit), Gleichgewicht, Beweglichkeit und Reaktion (ca. 30 Min.)
3. Partnerübungen zur Entwicklung koordinativer und kooperativer Fähigkeiten (ca. 10 Min.)
4. Spielerische und tänzerische Übungsformen zur vielfältigen Körper- und Bewegungserfahrung sowie Übungen zur Entspannung der Muskulatur und Normalisierung der Herz-Kreislauffunktionen (ca. 10 Min.)

Die Aufgabe des Übungsleiters besteht nun darin, je nach Leistungsstandard seiner Gruppe und Zielsetzung seiner Stunde adäquate Übungsformen auszuwählen, die die Teilnehmer weder unter- noch überfordern.

Bei allen Übungsformen, die in diesem Buch beschrieben sind, ist auf eine langsame und kontrollierte Bewegungsausführung zu achten. Darüber hinaus versteht sich die Übungssammlung als Anregung, um über vorhandenes

Bewegungsrepertoire hinaus Impulse für neue Übungsmöglichkeiten zu geben.

Besonderen Dank möchten wir an dieser Stelle Prof. em. Dr. Heinz Meusel aussprechen, der uns in allen Phasen der Entstehung dieses Buches wertvolle fachliche Anregungen gegeben hat und uns bei der redaktionellen Arbeit behilflich war.

Für die Mühe und Geduld bei der Erstellung des Manuskriptes bedanken wir uns herzlich bei Irmgard Götz, Sylvia Hohenauer und Edith Pannek, ferner bei Helmut Roth, Andreas Eberz und Wolfgang Kirscht für ihren unermüdlichen Einsatz, den umfangreichen Übungsstoff fotografisch zu dokumentieren.

Schließlich gilt unser Dank der freundlichen Unterstützung unserer Sportgruppen in Gießen, Münzenberg und Langsdorf, die nicht nur für zahlreiche Abweichungen in ihrem Übungsbetrieb Verständnis zeigten, sondern auch kritisch die Eignung einzelner Übungsformen überprüften.

Münzenberg, im April 2006

Sabine Roth/ Isabella Schneider-Eberz



1.5 Reifen: Übungsformen im Sitzen

Nr.	Hinweise / Organisation	Beschreibung	Ziel
261	Grätschsitz	Reifen zwischen den gegrätschten Beinen weit nach vorn ablegen, Rücken bleibt gerade.	Dehnung der Rückseite und der Beininnenseite
262		Reifen liegt zwischen den gegrätschten Beinen; mit den Händen so weit wie möglich am Reifen entlang fahren.	Dehnung der Rückseite und der Beininnenseite
263	Grätschsitz	Wie vorangehende Übung, jedoch mit den Füßen am Reifen entlang fahren, – re/li im Wechsel im Kreis – beide Beine gleichzeitig geschlossen.	Dehnung der Rückseite und der Beininnenseite

1.5 Reifen: Übungsformen im Sitzen


Nr.	Hinweise / Organisation	Beschreibung	Ziel
264	Hocksitz	Reifen liegt vor den angehockten Beinen auf dem Boden. Mit den Händen aufstützen. Beine anheben, Fersen im Reifen auftippen und Beine wieder anhocken.	Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur
265	Hocksitz	Reifen mit beiden Händen fassen und quer vor dem Körper auf den Boden stellen. Im Wechsel re/li Bein in den Reifen strecken.	Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur
266	<p>Hocksitz: Reifen wird an der Rückseite des Körpers gehalten</p> 	Rumpfdrehen nach re/li.	Kräftigung der Bauchmuskulatur, Mobilisation der Wirbelsäule

1.9 Zauberschnur: Übungen in der Kreisaufstellung

Nr.	Hinweise / Organisation	Beschreibung	Ziel	
468	<p>Stirnkreis. Die Zauberschnur wird an den Enden zusammengeknotet. Die Teilnehmer fassen die Zauberschnur mit beiden Händen.</p>	<p>Gemeinsam in die Kreismitte gehen und wieder nach außen, dabei die Schnur so weit wie möglich auseinanderziehen.</p>	<p>Kräftigung der Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur</p>	
469	<p>Stirnkreis. Die Zauberschnur wird an den Enden zusammengeknotet. Die Teilnehmer fassen die Zauberschnur mit beiden Händen.</p>	<p>Rumpftiefbeugen – wieder aufrichten und die Zauberschnur in die Hochhalte führen. Dann den Oberkörper – ohne Nachfederung – nach hinten neigen.</p>	<p>Dehnung und Kräftigung der Vorder- und Rückseite</p>	
470	<p>Stirnkreis. Die Zauberschnur wird an den Enden zusammengeknotet.</p>		<p>Die Zauberschnur in beiden Händen halten und nach re/li weitergeben.</p>	<p>Fingerbeweglichkeit, Geschicklichkeit</p>
471	<p>Stirnkreis. Die Zauberschnur wird an den Enden zusammengeknotet.</p>		<p>Mit beiden Füßen – barfuß – auf die gespannte Zauberschnur stellen und mit Anstellschritten sw nach re/li balancieren, ohne den Kreis zu verkleinern.</p>	<p>Beweglichkeit der Zehen; Gleichgewicht</p>
472	<p>Stirnkreis. Die Zauberschnur wird an den Enden zusammengeknotet. Die Teilnehmer fassen die Zauberschnur mit beiden Händen.</p>	<p>Zauberschnur mit beiden Händen in der Vorhalte fassen, wechselseitig (re/li) mit den Knien berühren (Knieheben) und auf dem Standbein ausbalancieren.</p>	<p>Kräftigung der Beinmuskulatur; Gleichgewicht</p>	

Nr.	Hinweise / Organisation	Beschreibung	Ziel
473	<p>In Reihen. Die Teilnehmer stehen dicht hintereinander und fassen die Zauberschnur mit der re/li Hand.</p>	<p>Auf verschiedenen Raumwegen durch die Halle gehen/traben. Mit Musik!</p>	<p>Erwärmung der Muskulatur, Raumorientierung</p>
474	<p>In Reihen. Die Teilnehmer stehen dicht hintereinander und fassen die Zauberschnur mit der re/li Hand.</p>	<p>Letra-Mix: Vorwärts gehen: Auf Zuruf innerhalb der Reihen verschiedene Zahlen oder Buchstaben bilden.</p>	<p>Erwärmung der Muskulatur, Raumorientierung, Kooperation</p>
475		<p>Ringelnatter: Vorwärts gehen: Der Vordermann versucht, durch geschicktes Führen der Gruppe den letzten Spieler mit der Hand zu berühren – ersten Spieler auswechseln.</p>	<p>Koordination, Raumorientierung, Abstimmung auf die Gruppe</p>

1.10 Keulen: Aufwärmübungen

Nr.	Hinweise / Organisation	Beschreibung	Ziel
476	Freie Aufstellung; jeder hat 2 Keulen	Die Keulen auf den Boden stellen und vorwärts und rückwärts auf freien Wegen um sie herumgehen.	Erwärmung der Muskulatur, Raumorientierung
477	Freie Aufstellung; jeder hat 2 Keulen	Die Keulen am bauchigen Ende fassen und in verschiedenen Rhythmen aneinanderschlagen. Dazu im Takt fortbewegen.	Rhythmusschulung, Koordination
478	Freie Aufstellung; jeder hat 2 Keulen	 <p>Wie vorangehende Übung; dabei verschiedene Übungsverbindungen ausführen, z. B.</p> <ul style="list-style-type: none"> – acht Schläge vorwärts gehen und acht Schläge am Platz federn; – vier Schläge vorwärts gehen und vier Schläge auf den Boden in Hockstellung; – eigene Übungsverbindungen finden lassen. 	Kombinationsvermögen
479	Freie Aufstellung; jeder hat 2 Keulen	Im Vorwärts- und Rückwärtsgehen Mühlkreisen mit den Armen.	Erwärmung der Muskulatur, Koordination

Nr.	Hinweise / Organisation	Beschreibung	Ziel	
480	Freie Aufstellung; jeweils eine Keule in der re und li Hand am Kopf fassen	Im Vorwärtsgen: Die Keulen nacheinander vor und hinter dem Körper zusammenschlagen.	Beweglichkeit des Schultergürtels, Koordination	
481	Freie Aufstellung; jeweils eine Keule in der re und li Hand am Kopf fassen		Arme befinden sich ausgestreckt in der Seithalte: Seit-Kreuz-Schritte gehen und beim Kreuzen der Beine die Keulen in der Hochhalte zusammenschlagen, Arme befinden sich ausgestreckt in der Seithalte.	Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur, Koordination
482	Freie Aufstellung; jeweils eine Keule in der re und li Hand am Kopf fassen	Seitgalopp hüpfen, dabei Kreuzen der Arme vor dem Körper – dasselbe, dabei die Arme nacheinander vor und hinter dem Körper kreuzen.	Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordination	
483	Freie Aufstellung; jeweils eine Keule in der re und li Hand am Kopf fassen	In der Frontalebene nacheinander mit dem re bzw. li Arm $\frac{1}{4}$ -Kreis beschreiben; dasselbe mit beiden Armen gleichzeitig.	Beweglichkeit der Arm- und Schultermuskulatur	
484	Freie Aufstellung; jeweils eine Keule in der re und li Hand am Kopf fassen	Beide Arme befinden sich an der rechten Körperseite. Seitgalopp hüpfen mit parallelem Armkreisen in der Frontalebene von re nach li und entgegengesetzt.	Beweglichkeit der Arm- und Schultermuskulatur	