

BALLSCHULE 50PLUS

DAS ABC EINER VIELSEITIGEN BEWEGUNGSFÖRDERUNG IM ALTER

Klaus Roth
Ina Knobloch
Markus Schmid
Julia Schneider



Buchreihe
Ballschule

12

hofmann.

INHALT

1	EINLEITUNG	4
2	EINORDNUNG UND PRINZIPIEN	9
	Einordnung	10
	Prinzipien	13
3	ZIELE	15
	ABC der Ballschule 50plus	16
	A Allgemeine Motorikbausteine	19
	B Perzeptiv-motorische Bausteine	23
	C Kognitiv-motorische Bausteine	24
4	INHALTE UND METHODEN	27
	Inhalte	28
	Methoden	29
5	PRAKTISCHE BEISPIELSAMMLUNG: EINFÜHRUNG	36
	Lernmaterialien	37
	Stundenablauf	39
6	ALLGEMEINE MOTORIKBAUSTEINE	41
	Register	42
	Beispielsammlung	43
7	PERZEPTIV-MOTORISCHE BAUSTEINE	91
	Register	92
	Beispielsammlung	93
8	KOGNITIV-MOTORISCHE BAUSTEINE	131
	Register	132
	Beispielsammlung	133
	LITERATUR	169
	Weiterführende Informationen zur Ballschule Heidelberg	173

HINWEIS

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch nur die männliche Form (z. B. Übungsleiter, Spieler, Teilnehmer) verwendet. Gemeint sind stets Personen aller Geschlechter.



BALLSCHULE 50PLUS

EINLEITUNG



Das Thema einer **vielseitigen Bewegungsförderung** im Alter ist aktueller denn je. Mediziner, Neurowissenschaftler, Gerontologen, Entwicklungspsychologen und Sportwissenschaftler sind sich einig, dass in fortgeschrittenen Lebensphasen der **Motorik** – im Sinne des Wortstamms des Begriffs – eine „Antriebsfunktion“ für die **Gesundheitsprävention** und **-erhaltung** zukommt. Dass altersgerechte körperliche Aktivitäten **ganzheitliche positive Effekte** auf den Gesundheitsstatus haben, gilt heute als unstrittig. Die Publikationen mit entsprechenden empirischen Nachweisen füllen ganze Bibliotheken. Sie beinhalten u. a. Belege zu den Wirkungen des Sporttreibens auf das Herz-Kreislauf-System, den Stoffwechsel, die Atmung, das Immunsystem, den Haltungs-/Bewegungsapparat, das geistige Leistungsvermögen, das (psychische) Wohlbefinden und die soziale Teilhabe. Dieser wissenschaftliche Meinungskonsens spiegelt sich u. a. in den mehr als 60 Beiträgen des „**Handbuchs Bewegungs- und Sportgerontologie**“ (Granacher, Mechling & Voelcker-Rehage, 2018) wider:

„Körperlich-sportliche Aktivitäten führen zu einer gesteigerten durchschnittlichen **Lebenserwartung** mit einem Zugewinn an **gesunden Lebensjahren** (Kompression der Morbidität). Dies liegt in der vorbeugenden Wirkung gegenüber chronischen Erkrankungen sowie der Aufrechterhaltung der funktionellen Kapazitäten der Organsysteme begründet (Tittlbach, Strobl & Fleiner, 2018, S. 254).

„Viele epidemiologische Studien weisen darauf hin, dass die Einhaltung eines

regelmäßigen Bewegungsregimes im Verlauf des Erwachsenenalters einer der wichtigsten protektiven Faktoren sowohl für die Vermeidung von **Gebrechlichkeit** als auch von **Demenz** ist (Staudinger, 2018, S. 18).

„Der junge, bewegungsarme, wenig aktive Mensch wirkt alt – genau wie der alte, sehr bewegungsreiche, aktive Mensch eher jung wirkt. Jede der motorischen Kompetenzen wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht oder Koordination hat ihre spezifische Bedeutung für die Erhaltung bzw. Wiederherstellung der **körperlichen Gesamtleistungsfähigkeit**. Auch noch im hohen Alter kann durch gezieltes Training degenerativen Prozessen entgegengewirkt werden“ (Lehr, 2018, S. 15).

„Der positive Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und **kognitiven Leistungen** im Alter wurde in vielen Metaanalysen und Übersichtsartikeln seit den 1990er-Jahren dokumentiert ... Besonders gut ist die Wirkung des Ausdauertrainings untersucht. Ausdauertrainierte ältere Personen zeigen bessere Leistungen, z. B. in Aufgaben zur selektiven Aufmerksamkeit, zum episodischen Gedächtnis und zu den Exekutiven Funktionen“ (Voelcker-Rehage, Niemann & Godde, 2018, S. 468 f.).

„Eindeutige Befunde liegen für die positiven Effekte von Bewegungs- und Sportaktivitäten auf das **psychische Wohlbefinden** vor. Diese Wirkungen zeigen sich sowohl kurzfristig direkt nach einer Aktivitätsausübung als auch

langfristig durch ein verringertes Risiko für depressive Verstimmungen und Angstzustände“ (Tittlbach, Strobl & Fleiner, 2018, S. 254).

Die Beweislage scheint also klar zu sein: Geeignete Maßnahmen und Programme zur Bewegungsförderung im Alter stellen offenkundig so etwas wie „**Breitband-Medikamente**“ dar, denen eine „Joker-Funktion“ (Staudinger, 2018, S. 18) für ein „**Altern in Balance**“ (Lehr, 2018, S. 16) zugeschrieben wird.

Die Konzeption eines **gesundheitsorientierten Programms für ältere Menschen** steht seit dem Beginn der 2020er-Jahre auf der Wunschliste des Teams der Ballschule Heidelberg. Dass es einige Jahre von der Zündung der Idee bis zur Erstellung eines publikationsreifen Lehrplans gedauert hat, ist nichts Außergewöhnliches. Bevor Ballschulprogramme veröffentlicht werden, durchlaufen sie mehrere Evaluations- und Korrekturschleifen sowie ausreichende praktische Erprobungsphasen.

In der **Planungsphase** der Ballschule 50plus erwies sich die Beantwortung der Frage nach ihren **Zielgruppen** als eine **erste große Herausforderung** – und zwar in zweierlei Hinsicht:

1. **Für welche Teilnehmer/Personengruppen ist das Konzept geeignet?** Hier stellt sich vor allem die **Altersfrage**, die deutlich schwerer zu beantworten ist als bei den Ballschulprogrammen für das frühe Kindesalter. Die Gründe liegen auf der Hand. Während z. B. in der U3-Ballschule (Band 6 der Reihe) und der Mini-Ballschule (Bände 3 und 4) noch (phylogenetische)

motorische Meilensteine der kindlichen Entwicklung – mit vergleichsweise geringen interindividuellen Variabilitäten – als Grundlage für die Lehrplangestaltungen herangezogen werden konnten, lassen kalendarische Altersangaben bei erwachsenen Menschen nur noch sehr bedingt Rückschlüsse auf den jeweiligen Gesundheitsstatus und die motorischen (Basis-)Kompetenzen zu. Unsere Antwort auf die Altersfrage bleibt daher bewusst eher offen, man könnte auch sagen unpräzise. Im Kern sollten sich jedoch die praktischen Beispielsammlungen zur Ballschule 50plus für **alle Personen im Alter zwischen 50 und 75 Jahren** eignen. Um dieser großen Spannweite gerecht zu werden, haben wir für alle Spiele und Übungen in den Kapiteln 6 bis 8 **Variationsformen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden** entwickelt. Daraus folgt unmittelbar und zwingend, dass der Praxisteil dieses Bandes nicht wie ein „Kochbuch“ mit vorgefertigten „Patentrezepten“ gehandhabt werden darf. Für die Kursleiter verbleibt die Aufgabe einer kreativen Anpassung und Veränderung der Komplexitäten der vorgeschlagenen Ballschul-Inhalte an den körperlich-motorischen Leistungsstand ihrer Gruppen.

Neben der Altersfrage war zu klären, ob die Ballschule 50plus auch für Personen mit **spezifischen, krankheitsbedingten Beeinträchtigungen** konzipiert werden kann bzw. sollte. Diese Teilfrage haben wir mit „Nein!“ beantwortet. Eine solche zusätzliche Orientierung würde die Ballschule 50plus überfordern und zu einem Programm mit unrealistischen „Tischlein-

Deck-Dich“-Ansprüchen werden lassen. An dieser Stelle ist auf die Buchreihe **Hausaufgaben für Patienten** im Hofmann-Verlag zu verweisen. Sie umfasst derzeit 13 Bände, z. B. zu Patienten mit Osteoporose, Arthrose, Gelenkersatz, Multipler Sklerose, Bluthochdruck oder Parkinson.

2. **Für welche Institutionen/Lehrpersonen ist das Konzept gedacht?** Bei der Ballschule 50plus handelt es sich um ein **Gruppenprogramm** für Frauen und Männer. Die Zahl der Anbieter für derartige Sportprogramme hat sich in den letzten Jahren kontinuierlich erhöht. Bundesweit an der Spitze liegen – quantitativ betrachtet – die ca. **87 000 Sportvereine**, von denen mittlerweile knapp ein **Drittel** Programme mit Gesundheitsbezug anbieten (vgl. Breuer, Feiler & Rossi, 2020, S. 32). Dennoch gibt es hier ein erhebliches Zusatzpotenzial. Das betrifft zum einen den „Status quo“. Nach der offiziellen **DOSB-Mitgliederstatistik** (Stand 01. Januar 2025) sind aktuell 15 % der Frauen 60plus und 27 % der Männer 60plus Mitglied in einem Verein. Nicht wenige von ihnen – insbesondere die früheren (männlichen) Ballspieler – sind allerdings wenig (oder gar nicht) sportlich aktiv und könnten durch ein Ball-sportprogramm wieder zu vermehrtem Sporttreiben motiviert werden. Zum anderen werden nach einer Prognose des Statistischen Bundesamtes im Jahr 2030 die Hälfte aller Bundesbürger über 50 Jahre alt sein. Das wird (voraussichtlich) einen weiteren prozentualen Anstieg von Vereinsmitgliedern in der zweiten Lebenshälfte zur Folge haben.

Vor diesem Hintergrund ist die Ballschule 50plus vor allem für Sportvereine konzipiert worden. Ihre Hauptzielgruppe sind **Übungsleiter** von Programmen für ältere Menschen. Hinzu kommen **Kursleiter** u. a. von Sport-/Fitnessstudios, Volkshochschulen, Krankenkassen, Seniorentreffs/-zentren und dem Deutschen Roten Kreuz. Nicht zuletzt können Ballschulspiele und -übungen auch in **Alten-/Pflegeeinrichtungen** (≈ 11700; Stand: 28.05.2025) zur Anwendung kommen. In einem Pilotprojekt im Rahmen der BASF-Initiative „Gemeinsam Neues Schaffen“ hat sich gezeigt, dass ausgewählte ballschulbezogene Inhalte gewinnbringend in Kooperationen von Sportvereinen mit Trägern von Altenheimen umsetzbar sind.

Die **zweite große Herausforderung** vor der Veröffentlichung dieses Lehrplans bezog bzw. bezieht sich auf die **inhaltliche Konzeption** der Ballschule 50plus und ihre Verortung in der methodischen Landschaft der vorhandenen Sportangebote. Die bloße Veröffentlichung und Propagierung eines neuen Programms reicht nicht aus und wird auch nicht erfolgreich sein. Jeder selbsternannte „Newcomer“ hat empirische und/oder theoretische Begründungen für seinen Mehrwert gegenüber den bisherigen Offer-ten bereitzustellen oder – etwas allgemeiner ausgedrückt – die Frage zu beantworten, warum das neue Angebot geeignet erscheint, die Praxis der Bewegungsförderung im Alter zu bereichern.

Die Beantwortung genau dieser Kernfragen steht im Mittelpunkt der **Kapitel 2 bis 4**. Diese Kapitel sollten von künftigen Ballschulleitern 50plus nicht einfach „überschlagen“ werden. Der Grund ist schnell erklärt.

Ein wesentlicher Teil ihrer Tätigkeiten besteht in der Planung der Kursstunden. Was während der Durchführung der Einheiten leicht, wie von selbst funktionieren sollte, setzt einen kompetenten und souveränen Umgang mit den konzeptionellen Überlegungen zu den Zielen, Inhalten und Methoden der Ballschule 50plus voraus. Auf Bezüge zu wissenschaftlichen Erkenntnissen und Begründungen wird in diesen Textabschnitten bewusst nicht verzichtet. Denn auch für Ballschulleiter 50plus gilt, dass „nichts so praktisch ist, wie eine gute Theorie!“.

Im **Kapitel 2** wird die Ballschule 50plus zunächst – auf der Grundlage der Metapher des „**Sportlichen Lebensbaums**“ – in die Gesamtsystematik der bestehenden Ballschulprogramme eingeordnet. Daran anschließend werden die Leitgedanken des Programms beschrieben und mit Hilfe von vier zentralen Prinzipien veranschaulicht:

- Prinzip der Ganzheitlichkeit
- Prinzip der Entwicklungsgemäßheit
- Prinzip der Freudbetontheit
- Prinzip der unterstützenden Impulse

Diese Leitsätze liefern den „roten Faden“ für die weiteren Argumentationen in den Kapiteln 3 und 4. Die **Prinzipien der Ganzheitlichkeit (1)** und der **Entwicklungsgemäßheit (2)** sind für die Bestimmung der Ziele, also der insgesamt 20 Basiskompetenzen entscheidend, deren Niveau erhalten/verbessert werden soll. Aus ihren konkreten Definitionen – dem **ABC der Ballschule 50plus** – ergibt sich ein bedeutsames Alleinstellungsmerkmal des Programms (**Kapitel 3**).

Die präzisen Zielformulierungen stellen eine notwendige Voraussetzung für die altersgemäßen Festlegungen der Inhalte und Me-

thoden dar (**Kapitel 4**). Die Zusammenstellung der **Inhalte** orientiert sich am **Leitsatz der Freudbetontheit (3)**. Das Lernen und Trainieren in der Ballschule 50plus sollte zu möglichst vielen **unerwarteten Erfolgserlebnissen** führen. Erreicht wird dies durch die Vorgabe von eigens konstruierten Baustein-Spielen und -Übungen, in denen Aufgabenstellungen zu den 20 Basiskompetenzen der Ballschule 50plus ständig wiederkehrend, in hoher zeitlicher Dichte zu bewältigen sind.

Mit Blick auf die **Methoden** der Ballschule 50plus ergibt sich ein weiteres Alleinstellungsmerkmal. Das Spielen und Üben erfolgt weitgehend **selbstbestimmt** und wird vom Kursleiter durch Vereinfachungen und die (Wieder-)Rücknahme dieser Vereinfachungen begleitet. Die Kursleiter helfen nur dann, wenn Hilfe benötigt oder angefordert wird und ziehen sich zurück, sobald keine mehr gebraucht wird. Dieses „minimalinvasive“ Aufbauen und Abbauen von methodischen Unterstützungen folgt dem an vierter Stelle genannten **Prinzip der unterstützenden Impulse**.

Die praktischen **Spiel- und Übungssammlungen** in den Kapiteln 6 bis 8 bilden dann auf mehr als 130 Seiten das „Herzstück“ des Lehrplans zur Ballschule 50plus. Nach einer Auflistung der benötigten Kursmaterialien und der Vorstellung eines Leitfadens für den Ablauf von Ballschuleinheiten 50plus (**Kapitel 5**) wird den drei Säulen des Programms (ABC) jeweils ein eigener Hauptabschnitt gewidmet. Das **Kapitel 6** enthält Spiele und Übungen zu **allgemeinen motorischen (A)**, das **Kapitel 7** zu **perzeptiv-motorischen (B)** und das **Kapitel 8** zu **kognitiv-motorischen Basiskompetenzen (C)**.