

Praxisbeispiele

a) Spielerische Bewegungseinstiege ohne Gerät

Linienlaufen: alle TN gehen bzw. laufen nur auf den Linien durch die Halle. Begegnen sich zwei auf einer Linie, dürfen sie erst weiterlaufen, wenn sie sich gegenseitig vorgestellt haben.

Ankuppeln: alle TN bis auf drei oder vier finden sich mit einem Partner zusammen u. Gehen/laufen untergehakt im Gleichschritt durch die Halle. Die „Einzelgänger“ dürfen sich irgendeinem beliebigen Paar seitlich anschließen, indem sie den Arm unterhaken. Nun wird der auf der anderen Seite Gehende zum „Einzelgänger“ und muss sich ein neues Paar suchen.

König und Diener: TN finden sich in 3er Gruppen zusammen. Der mittlere ist der „König“, der die Bewegungsrichtung vorgibt, die beiden äußeren „Diener“ folgen ihm. Rollentausch!

Raumpatrouille: Alle TN bewegen sich frei durch den Raum. Auf Ansage des Spielleiters halten alle einen weiten oder engen Abstand zu den Mitspielern. Oder: ganz bestimmte Abstände einhalten: 2 Meter, 10 cm, u.a..

Häuptling: Der Spielleiter gibt Bewegungsanweisungen, denen die TN folgen sollen, z.B. Bei „Los“, setzen sich alle in Bewegung, bei „Stopp“ bleiben sie stehen.
Variation: Die Hälfte der Gruppe ist „Befehlsbefolger“, die andere Hälfte „Befehlsverweigerer“. Ruft der Spielleiter „Los“, setzen sich die „Befolger“ in Gang, die „Verweigerer“ bleiben stehen. Rollentausch!

b) Spielformen mit Partytellern in unterschiedlichen Farben.

Partytellerinseln: (Pro TN ein Partyteller (Pt.), Musik zum Gehen bzw. Laufen) Alle Pt. werden in der Halle verteilt, die TN bewegen sich um die Pt. herum. Bei Musikstopp suchen sich alle eine „Partytellerinsel“.

Platztauschspiel: Spielleiter ruft eine Farbe, z.B. Blau: alle TN, die an einem blauen Pt. stehen, wechseln zu einer anderen blauen „Insel“.

Variation: Ruft der Spielleiter „Farbmischung“, muss sich jeder eine neue „Insel“ suchen.

Abwandlung: Einen Pt. weniger als Spieler, wer keine „Insel“ besetzen kann, ruft die nächste Farbmischung auf.

Teller berühren: In einem begrenzten Spielfeld sollen die TN in 1 Minute so viele Teller wie möglich berühren. Jede Berührung ergibt einen Punkt. Hier ist Ehrlichkeit gefragt!

Abwandlung: Nach einer Tellerberührung muss zunächst zwei Mitspielern die Hand gegeben werden, danach nächste Tellerberührung.

Variation ohne Gerät: in einer vorgegebenen Zeit sollen möglichst viele Mitspieler berührt werden. Jede Berührung ergibt einen Punkt.

Spielen mit Partytellern in Kleingruppen: Nach Ansage des Spielleiters treffen sich bestimmte Farben, z.B. ein grüner und ein gelber, oder schwieriger: zwei rote, zwei grüne und ein blauer. Kleingruppenbildung nach Farben: alle roten, alle blauen usw.: Jede Gruppe bekommt einen, später mehrere Tischtennisbälle und spielt sich diese mit Hilfe der Teller zu. (Ball vor dem Fangen aufprellen lassen oder direktes Zuspiel).

c) Spiele mit Ball

Kreisfußball: 10-12 Mitspieler pro Kreis:

Die Mitspieler fassen sich zu einem Kreis an. Jeder Spieler versucht nun, den Ball aus dem Kreis herauszuschießen. Der Spieler, an dessen rechter Seite oder durch dessen Beine der Ball den Kreis verlassen hat, erhält einen Minuspunkt.

Nummernball: Anzahl der Mitspielenden wie oben: Jeder Spieler erhält eine Nummer.

Der Ball wird in aufsteigender Reihenfolge zugeworfen, nach jedem Durchgang wechseln die Spieler ihre Plätze im Kreis, behalten aber ihre Nummer.

Variation 1: Die Spieler stehen in aufsteigender Reihenfolge nebeneinander: Spieler 1 stellt sich vor die Gruppe, wirft den Ball zu Spieler 2, läuft um einmal herum und stellt sich auf seinen Platz usw.: Spieler 2 zu Spieler 3.

Variation 2: Gruppe wie oben bewegt sich frei in einem begrenzten Raum. In der Fortbewegung wird der Ball in aufsteigender Reihenfolge zugespielt, dann auch in absteigender Reihenfolge. Je nach Leistungsstand der Gruppe, kann auch gleichzeitig aufsteigend bzw. absteigend gespielt werden.

Tipp-Tepp-Hipp-Hepp-Spiel: Alle Mitspielenden bilden einen Kreis. Jeder Dritte beginnt mit einem Ball.

„Hipp“ bedeutet, dass der Ball immer dem links stehenden Nachbarn zugeworfen wird, „Hepp“, dass nach rechts geworfen wird. Beim Ruf „Tipp“ muss der Ball nach links, bei „Tepp“ nach rechts geprellt werden.

Abwandlung: Jeder Zweite ist in Ballbesitz oder jeder Spieler ist in Ballbesitz.

„**Zahme Staffeln**“: Pendelstaffel mit Stab bzw. halbiertes Poolnudel und Ball.

1. Spieler der Mannschaft transportiert mit Hilfe von 2 Stäben oder halbierten Poolnudeln einen Ball über die festgelegte Distanz und übergibt dort an den nächsten Spieler.

„**Sechstagerennen**“: Jeweils etwa 2 Meter von allen Hallenecken entfernt steht ein Mal. Die Mitspielenden werden auf die 4 Ecken aufgeteilt. Jede Mannschaft nummeriert ihre Mitspieler durch. Nach dem Aufrufen der entsprechenden Nummer transportiert der Spieler einen aus Partytellern und Schwämmen gestalteten Turm um das Mal und die anderen Gruppen herum. Punktevergabe nach Eintreffen des ersten, zweiten usw. Spielers.

Partytellerbalancierstaffel: Jede Mannschaft bildet einen Kreis, jeder Spieler hat einen Partyteller auf dem Kopf. Auf Zuruf beginnt der erste Spieler der Mannschaft, seine Gruppe zu umrunden. Dabei balanciert er den Partyteller auf dem Kopf. Sobald der erste wieder an seinem Platz angelangt ist, startet der zweite.

Literaturangaben

1. Kolb, M.: Spiele für den Herz- und Alterssport. Perspektive und Praxis einer spielorientierten Bewegungstherapie. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1995
2. Schöttler, B.: Bewegungsspiele 50 plus. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1998
3. Ziganek-Soehlke, F.: So geht's weiter. Neurorehabilitation mit Bewegungsspielen in der Gruppe. Pflaum Verlag, München 2002

Aquafitness für Ältere

Elena Spereiter

Einführung

Aufgrund der altersspezifischen degenerativen Veränderungen am aktiven und passiven Bewegungsapparat, ist es vielen Menschen nicht mehr oder nur mit großen Einschränkungen möglich, an einer Gymnastik- oder Sportstunde teilzunehmen.

Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers - speziell durch den Auftrieb - ist es jedoch möglich, Übungen auszuführen die bei der „Trockengymnastik“ nicht mehr realisiert werden könnten. Das geringe Eigengewicht (10% des tatsächlichen) stellt eine erhebliche Entlastung der Gelenke und der gelenkumgebenden Strukturen dar. Aufwärtsbewegungen werden begünstigt, was eine Entlastung der Muskulatur darstellt, aber keineswegs den Trainingseffekt entbehrt.

Abwärtsbewegungen werden gedämpft, was bedeutet, das Hüpfen, Springen und Laufen (fast!) problemlos ausgeführt werden können. Die Wucht des Aufpralls ist für Hüft-, Knie- und Fußgelenke deutlich reduziert. Selbst bei rheumatischen Erkrankungen (Wassertemperatur hier aber mindestens 30° besser 32°!) wird ein schmerzfreieres Üben möglich, da durch den Auftrieb zum einen die Gelenke entlastet werden und zum anderen durch die Wassertemperatur die Muskeln entspannen können.

Zur optimalen Muskelkräftigung muss an Land meist mit Hilfsmitteln (Geräte) gearbeitet werden. Dies ist sehr oft wegen der geringen Belastbarkeit der älteren Menschen mit großen Schwierigkeiten verbunden. Im Wasser jedoch entfällt dieses Problem, da allein durch das Verändern des Übungswinkels/Hebels, des Tempos (gegen Wasserwiderstand) eine Kräftigung sogar ohne Geräte möglich ist.

Durch die perfekte Massagewirkung des Wassers wird eine bessere Durchblutung der Haut und Muskeln begünstigt, was eine Stoffwechselaktivierung und somit eine günstige Beeinflussung des Herz-Kreis-Lauf-Systems (HKL-System) zur Folge hat. Die 5x höhere Wärmeabgabe im Wasser zwingt zu mehr Aktivität, was wiederum eine Beeinflussung des HKL-Systems darstellt.

Achtung !!! Die Belastung angemessen dosieren, nicht überfordern, da sonst das HK-System negativ beeinflusst wird.

Ein zusätzlicher positiver „Nebeneffekt“ ist die Stärkung des Immunsystems. Der Kältereiz härtet ab, der Stoffwechsel wird aktiviert und Erkältungskrankheiten wird nachhaltig vorgebeugt.

Venöse Erkrankungen (Krampfadern etc.) können günstig beeinflusst werden (Druck = Training für Venenklappen!). **Allerdings: Langsam aus dem Wasser steigen, damit das Blut nicht zu schnell in die Extremitäten versackt!**

Teilnehmer mit Herzrhythmusstörungen nicht teilnehmen lassen, andere kardiale Erkrankungen nur nach Absprache mit dem Arzt (Sport der Älteren ist kein Herzsport!).