

Körperwahrnehmung & Entspannung

Hören, Sehen und Spüren

Sport
der
Älteren

3/00

Vorbemerkungen / Ziele

Vielfältige Sinneseindrücke, die täglich auf uns einwirken, erreichen uns in schneller Abfolge und werden immer zahlreicher. Besonders für ältere Menschen wird es schwieriger, die Informationen zu filtern und in die entsprechende Handlung umzusetzen – sei es im Straßenverkehr, in der Einkaufspassage oder im Kreise der Familie und Bekannten. Mit Hilfe kleiner Übungen, mit denen die TN ihren Körper und seine Reaktionen besser kennenlernen, kann ein Transfer in den Alltag geschaffen werden.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene

Material/Geräte: Geh- bzw. Laufmusik, Musikanlage, Matten, Massagegeräte: Kleiderbürste, Tapezierrolle, Kleisterquast, Papprollen, Igelbälle, Keulen, Tischtennisschläger, Bälle, Korken, Igelroller...

Ort: Turnhalle, Gymnastikraum, Mehrzweckräume

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Begrüßung der TN und Erläuterung des Stundenthemas

● **Versteinerter Wald**
Die TN bilden Paare.
Partner/in 1 sucht sich einen Standort in der Halle und nimmt abwechselnd eine bequeme, lockere Körperhaltung und eine „versteinerte“, starre Körperhaltung ein. Währenddessen bewegen sich die Partner/innen 2 um die stehenden TN herum.

○ Freies Bewegen in der Halle mit mehrmaligem Aufgabenwechsel

Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

● Die TN sollen gedanklich auf den Sinn der folgenden Übungen eingestimmt werden und es soll ein Alltagsbezug geschaffen werden.

● Allgemeines Aufwärmen und erster Bezug zum Thema

➤ Musikeinsatz;
bei Musikstopp wechseln die Partner/innen ihre Aufgabe.

➤ Die Bewegungsintensität kann durch die Musik gesteuert werden.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● **Sinnesreise**
Die TN bilden Paare und bewegen sich hintereinander gehend durch die Halle.

◆ Der/die hintere Partner/in gibt **verbale** Anweisungen über die Bewegungsrichtung: rechts, links, geradeaus, stopp, vorwärts, rückwärts usw.
– mit geöffneten Augen
– mit geschlossenen Augen

◆ Der/die hintere Partner/in gibt **taktile** Anweisungen über die Bewegungsrichtung: auf die rechte bzw. linke Schulter tippen = nach rechts bzw. links gehen;
2 x tippen = stoppen.
– mit geöffneten Augen
– mit geschlossenen Augen

● Durch Worte, Berührungen oder akustische Signale sollen unterschiedliche Informationen in Bewegung umgesetzt werden.

➤ Große Geräuschkulisse, da alle gleichzeitig ihre Anweisungen geben.
Erfordert große Konzentration, da im Alter die Hörfähigkeit nachlässt.

➤ Variationsmöglichkeit:
rechts tippen = nach links gehen
bzw. links tippen = nach rechts gehen





Stundenverlauf/Inhalte

- ◆ Der/die hintere Partner/in gibt **akustische** Anweisungen über die Bewegungsrichtung: die Partner/innen denken sich gemeinsame Zeichen aus z. B. pfeifen = nach rechts gehen; klatschen = nach links gehen; schnalzen = stoppen usw.)
 - mit geöffneten Augen
 - mit geschlossenen Augen

- Die Paare bleiben während der gesamten Aufgabenstellung paarweise zusammen; Aufgabenwechsel jeweils nach ca. einer Minute; immer im rechten Winkel abbiegen.

- **Markt der Bewegungsmöglichkeiten**
Die TN stehen sich paarweise in einem Innen- und Außenstirnkreis gegenüber.

- ◆ Der/die Partner/in tippt ein Gelenk an, das dann bewegt werden soll.
- ◆ Der/die Partner/in tippt ein Körperteil an, das dann angespannt werden soll.

- Nach ca. einer Minute Wechsel der Partner/innen, indem die TN des äußeren Kreises eine Person im Uhrzeigersinn weitergehen während die TN des inneren Kreises stehen bleiben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- **Wanderung durch den Körper**
Die TN schließen die Augen.
Der/die ÜL nennt ein Körperteil z.B. „rechter Arm“, wohin die TN ihre Aufmerksamkeit lenken und „hinein spüren“ sollen.

- Kreisaufstellung

AUSKLANG (20 Minuten)

- **Massage-Karussell**
Die TN massieren sich paarweise mit unterschiedlichen „Massagegeräten“ (siehe Materialauflistung) den Rücken.

- Die TN bilden Paare und legen bzw. setzen sich Kreisform. Nachdem Partner/in 1 mit allen Geräten massiert wurde, wird gewechselt und Partner/in 2 wird massiert.

Absichten/Gedanken

- Der/die ÜL sollte darauf achten, dass die TN verschiedene Zeichen auswählen.

- Die Aufgabe „mit geschlossenen Augen“ sollte auf freiwilliger Basis durchgeführt werden!

- Bei dieser Aufgabe werden die TN mit in die Gestaltung einbezogen und ihre Kreativität gefördert.

- Variationen:
 - mehrere Gelenke gleichzeitig antippen und bewegen.
 - eine Muskelgruppe antippen und bewegen

- Wahrnehmung einzelner Körperteile und Gelenke

- TN können, müssen aber nicht die Augen schließen!

- Erspüren, wie sich unterschiedliche Geräte auf dem Rücken anfühlen.

- In Bauchlage auf der Matte oder in „Kutscherhaltung“ auf der Bank/ Hocker/ Kasten

- Wechsel/Weitergabe der Geräte nach 1 Minute im Uhrzeigersinn

**Autorin:
Irene Francke**