

# Denken und Bewegen – „Olympia“

## Vorbemerkungen/Ziele

Bei vielen älteren Menschen geht mit dem Eintritt in den Ruhestand ein Abbau der körperlichen und geistigen Fähigkeiten einher. Neben gezielten Bewegungsangeboten gewinnt das Gedächtnistraining immer mehr an Bedeutung. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Gehirntraining nicht nur die Durchblutungs- und Stoffwechselsituation des Gehirns verbessert, sondern auch positive Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden hat. Bei Bewegungsangeboten im „Sport der Älteren“ bietet sich eine Kombination „Denken und Bewegen“ an, um dem ganzheitlichen Aspekt der Förderung gerecht zu werden. Aktuelle Anlässe (z.B. Olympische Spiele, Karneval, Jahreszeiten o.ä.) bieten, neben den obligatorischen Sportstunden, vielfältige Möglichkeiten, ein Bewegungsangebot abwechslungsreich und attraktiv zu gestalten.

**Zeit:** 60-75 Minuten

**Teilnehmer/innen:** 20 TN

**Material:** Therabänder, Gymnastikbälle, -bänder, Softbälle, Kleinhanteln, Nylontücher, Markierungshütchen, 1 kleiner Kasten, 1 Langbank, 2 Matten

**Ort:** Sporthalle/Gymnastikraum

## Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

◻ = Organisation

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

#### ● „Eröffnungsfeier“/„Einmarsch“ der Sportler/innen

Die TN bewegen sich in Formationen/polonaiseartig durch die Halle. Die Handgeräte können zum Winken, Schwingen oder austauschen (nach Farben sortiert, nach „Länderfarben“ o.ä.) eingesetzt werden.

#### ● „Sportlertreff“

Die TN bewegen sich frei durch den Raum. Jede/r TN erhält einen Zettel, worauf eine Sportart geschrieben steht (Schwimmen, Speerwurf, Hockey spielen usw.). Jede Sportart ist (je nach Gruppengröße) mindestens zweimal vertreten. Auf ein Signal hin beginnen alle TN ihre Sportart pantomimisch darzustellen und suchen ihre „Sportarten-Partner“.

### SCHWERPUNKT (30-45 Minuten)

#### ● „Trainingslager“

◻ 10 Stationen werden in Form eines Parcours/Zirkels absolviert. Jedes Paar bzw. jede Gruppe erhält einen „Laufzettel“, nach dem die Stationen angelaufen werden.

An jeder Station befinden sich zusätzlich zu einem Bewegungsangebot 5 Fragen und Aufgaben zum Thema „Olympische Spiele“ (allgemein bzw. zu einer speziellen Disziplin). Die TN führen gemeinsam ihre Bewegungsaufgaben durch und versuchen zusammen die Fragestellungen zu bearbeiten.

#### 1. Schwimmstadion

Die Arme wechselseitig beugen und strecken

Geräte: Kleinhanteln mit unterschiedlichen Gewichten zur Differenzierung



## Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Einstimmung und Aufwärmung

➤ Musikeinsatz: z.B. „Triumphmarsch“ (AIDA), „We are the champions“, „Go west“ o.ä.



● Förderung der Kreativität/Phantasie, Kommunikation, Paar-/ Gruppenbildung



➤ In den entstehenden Gruppen wird das nachfolgende „Trainingslager“ durchgeführt.

● Bewegen und Gedächtnistraining, Förderung der Kooperation und Kommunikation

➤ Kein reines Abfragen von Fachwissen, sondern Aufgabenstellungen zur Förderung der Denkflexibilität, Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration, assoziatives und logisches Denken, Aufgabenlösung in der Gruppe

● Kräftigung der Armmuskulatur

➤ Hinweis: Funktionelle Ausgangsstellung/ die Oberarme liegen am Körper an/ggf. im Sitzen üben



# PRAKTISCH für die PRAXIS

## Stundenverlauf / Inhalte

## Absichten / Gedanken

### 2. Reitstadium

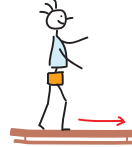
Im Sitzen einen Softball mit den Oberschenkeln zusammendrücken



- Kräftigung der Adduktoren
- Hinweis: evtl. Armeinsatz/individuelles Tempo finden

### 3. Leichtathletikstadion

Walking um alle Stationen herum



- Ausdauererschulung



### 4. Gymnastikhalle

Balancieren über eine Langbank

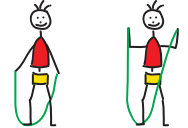
- Schulung der Koordination (Gleichgewicht)

- Hinweis: Sicherheitsstellung

### 5. Regattastrecke

Einen Fuß auf ein Theraband stellen; beide Hände fassen die Bandenden, die gebeugten Arme nach oben in die „U-Halte“ führen

- Kräftigung der Schulter- und Schultergürtelmuskulatur



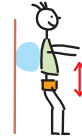
### 6. Zuschauertribüne

„Sprachkurs“ – Konversation führen in verschiedenen „Sprachen“ zum Thema Sport, dabei mit Mimik und Gestik „verständigen“

- Hinweis: die deutsche Sprache ist „verboten“

### 7. Kraftraum

Mit dem Rücken zur Wand stehen; ein Ball befindet sich zwischen Wand und TN. Langsam in die Knie gehen und wieder nach oben bewegen



- Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

- Hinweis: Rücken gerade lassen, nicht tiefer als 90°-Kniewinkel

### 8. Turnhalle

Rückenlage- „Crunch“: die Schultern mit fixiertem Nacken von der Unterlage abheben



- Kräftigung der Bauchmuskulatur

- Hinweis: Auf die Atmung achten!

### 9. Sport-Spiel-Halle

Prellen eines Balles im Slalom um Markierungshütchen mit abschließendem Zielwurf in einen umgedrehten kleinen Kasten

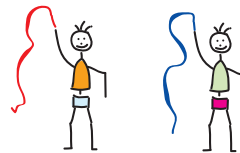
- Schulung der Koordination (Anpassung, Steuerungsvermögen)

- Hinweis: verschiedene Bälle zur Verfügung stellen



### 10. Halle für rhythmische Sportgymnastik

Mit Gymnastikbändern einen Bewegungsablauf („KÜR“) festlegen und durchführen



- Förderung der Kreativität/Phantasie, Kooperation

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- Abbau der Stationen
- Fragenauflösung  
Gemeinsame „Auflösung“ der Fragen zum Thema „Olympische Spiele“

- Jedes Paar bzw. jede Gruppe baut die zuletzt benutzte Station ab

## AUSKLANG (10 Minuten)

- Siegerehrung und Siegesfeier
  - „Preisverleihung“ (z.B. Urkunden, Übungskarten für zu Hause, Traubenzuckerwürfel o.ä.)
  - Zirtaki-Tanz: Bewegung auf landestypische Musik

- Auswertung der Fragen, „Lernerfolgskontrolle“
- Ergänzung durch die TN und den ÜL

- Gemeinschaftserlebnis zum Abschluss
- Musikeinsatz: Zirtaki- Musik Schlager (z.B. Griechischer Wein, Weiße Rosen aus Athen)

**Autorin:  
Ursel  
Weingärtner**