



MIT STEINEN IN DER SPORTHALLE

Vorbemerkungen/Ziele

Steine erscheinen auf den ersten Blick langweilig. Der nachfolgende Beitrag soll Anregungen geben, unterschiedliche Steine im Sinne einer neuen Materialerfahrung in die Sportstunde zu integrieren.

Dieser Beitrag ist meiner verstorbenen Kollegin Marita Strothmann gewidmet, die mit mir dieses Thema in einer ÜL-Fortbildung „Sport der Älteren“ entwickelte.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

● Steinkarten-Tausch

- ⊙ Die TN bewegen sich frei zur Musik durch den Raum. Jede/r TN bekommt ein Kärtchen, das mit einer Steinart beschriftet ist.

Kärtchentausch mit anderen TN. Bei Musikstopp finden sich Paare mit gleicher Kartenbeschriftung zusammen. Mehrmals wiederholen.

● „Steinmetz – Da fällt mir ein Stein vom Herzen. – steinhart“

- ⊙ Die TN bilden mit ihren Steinkarten Paare; Einsatz von Gehmusik (z.B. Volks-/Wanderlieder)

Die Paare gehen durch den Raum und auf Anweisung der Übungsleitung (ÜL) sollen die Paare Berufe, Redewendungen oder Adjektive finden, die mit dem Thema „Steine“ in Verbindung stehen.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Platztausch

- ⊙ Die TN formieren sich zum Innenstirnkreis; pro TN zwei farblich markierte Steine

Die ÜL nennt eine Farbe, z.B. Rot, daraufhin wechseln alle TN mit einem roten Farbpunkt auf ihrem Stein die Plätze.

● „Steinberührung“

- ⊙ Die TN bewegen sich mit je zwei Steinen durch den Raum, dabei wird in jeder Hand ein Stein gehalten.

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ✓ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Erwachsene/Ältere

Material: pro TN zwei Steine (handflächen groß, z.B. aus dem Baumarkt) mit jeweils einem farbigen Punkt versehen, Tastsäckchen jeweils gefüllt mit Lego-, Domino-, Kiesel- und Dekosteinen, Kärtchen (Paare), mit unterschiedlichen Steinarten (z.B. Findling, Pflasterstein, Kieselstein, Basalt, Diamant, Vulkangestein), Musikgerät

Ort: Sporthalle / Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

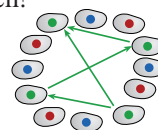
- ⊕ Allgemeine Erwärmung, Kommunikation, Orientierung



- ⊕ Allgemeine Erwärmung, Gedächtnistraining, Kommunikation
- ✓ Berufe: Maurer, Steinmetz usw.
Redewendungen: Einen Stein ins Rollen bringen. / Der Stein der Weisen usw.
Adjektive: glatt, kalt usw.
- ✓ Musik beim Begriffe-Suchen leise stellen oder ganz abschalten

- ⊕ Reaktion, Materialgewöhnung

- ✓ Variation:
 - zwei Farben nennen
 - nicht wechselnde TN bewegen sich auf ihrem Platz weiter
- ✓ Bei Musikeinsatz muss die ÜL Farbkarten zeigen!



- ⊕ Beweglichkeitsförderung im Schultergelenk
- ✓ Auf die andere TN achten und genügend Platz lassen!



Stundenverlauf und Inhalte

Die TN sollen ihre Hände vor und hinter dem Körper so zusammenführen, dass sich die Steine berühren. Steintausch mit einer beliebigen Person. Nach jedem Steintausch die Gangart wechseln (vorwärts, seitwärts, rückwärts, diagonal).

● Steine klopfen

- ⊙ Die TN bewegen sich durch den Raum; in jeder Hand einen Stein.

Begegnen sich zwei TN, sollen sie ihre Steine kurz aneinander klopfen und dann weiter gehen. Auf Zuruf der ÜL („rechts“ oder „links“) sollen die Steine der rechten bzw. linken Hände aneinander geklopft werden.

● Steinrhythmus

- ⊙ Zwei TN (A und B) finden sich zusammen.

A klopft B einen Rhythmus vor; B wiederholt diesen. Dann klopft B einen Rhythmus, den A wiederholt. Mehrmaliger Rollentausch

A klopft B einen Rhythmus vor, B übernimmt und versucht den Rhythmus auch auf die Füße zu übertragen.

● Einen gemeinsamen Steinrhythmus finden

Jedes Paar überlegt sich einen Rhythmus oder auch mehrere und stellt seine Rhythmusbeispiele den anderen kurz vor.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Steine raten

- ⊙ Die gesamte Gruppe teilt sich in mehrere, möglichst gleichstarke Kleingruppen entsprechend der Zahl der Tastsäckchen auf.

Pro Kleingruppen werden Tastsäckchen gefüllt mit unterschiedlichen „Steinen“ mehrmals herumgereicht. Jede Kleingruppe versucht zu erraten, was und wie viele „Steine“ sich in einem Säckchen befinden.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Steinmeditation

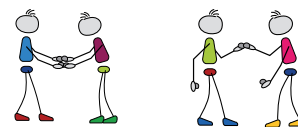
- ⊙ Die TN bilden auf den Bänken oder dem Boden sitzend einen Kreis. Pro TN zwei Steine

Die TN schließen wenn möglich die Augen. Die ÜL tippt im Laufe der Übung alle TN in einer unbestimmten Reihenfolge an. Der/die Angetippte klopft seine/ihre Steine in einem eigenen Rhythmus gegeneinander. Wenn alle TN in Aktion sind, tippt der ÜL wieder nacheinander die TN an und der/die Angetippte stellt seinen/ihren Klopf-Rhythmus ein. Die am Ende eintretende Stille sollte noch einen Moment nach gespürt werden.

Absichten und Hinweise

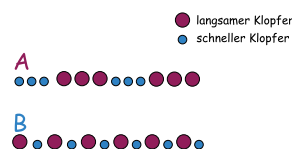
- ✔ Einsatz von Musik

- ⊙ Reaktion, Anpassung an eine/n Partner/in und das Material
- ✔ Die ÜL unterstützt die Zurufe mit entsprechender Armbewegung



- ⊙ Rhythmusschulung

- ✔ Die ÜL kann Rhythmusbeispiele demonstrieren.



- ⊙ Selbstvertrauen stärken, Mitgestaltung
- ✔ Gleiche Rhythmen dürfen sich wiederholen, da jede/r TN zur Darstellung kommen sollte.

- ⊙ Gruppenwettbewerb, Schulung der taktilen Wahrnehmung, Kooperation
- ✔ Die ÜL kommentiert die Gruppenergebnisse und ermittelt die Siegergruppe
- ✔ Vorhandene Sitzmöglichkeiten nutzen

- ⊙ Wahrnehmung unterschiedlicher Geräusche, Entspannung
- ✔ ÜL kann den Beginn und das Ende der Übung mit meditativer Musik begleiten, um die TN in eine entspannte Stimmung zu versetzen.

