

Bewegungsspiele für „Ältere“

Tina Pfitzner

Bewegungsspiele eignen sich, wegen ihrer vielfältigen positiven Effekte und der individuellen Anpassbarkeit, ganz besonders als Element für die Gestaltung von Übungsstunden mit Älteren.

WAS kann WIE mit WELCHEM EFFEKT verändert werden?

- Zeit / Zeitraum / Tempo
- Anzahl Wiederholungen
- Spielfeld / Raumveränderung
- Aufgaben / Zusatzaufgaben
- Spielregeln
- Material
- Teamgröße / Teamzusammensetzung

Spiele – wozu?

- vermitteln Spaß und Freude
- helfen Hemmungen abzubauen
- fördern Kontaktaufnahme
- bewirken Loslösen vom Alltag
- dienen der Aktivitätssteigerung
- beanspruchen den ganzen Menschen
- trainieren

Spiele sind:

- motivierend
- variabel
- raumunabhängig
- zielgruppen-unspezifisch

Was der ÜL beachten sollte

- Spielregeln müssen klar und verständlich sein
- Unfallgefahren erkennen und beseitigen
- Spaß ist wichtiger als Gewinnen/Erfolg (außer, wenn „Leistung“ das Motiv ist)
- Ausscheiden soll möglichst vermieden werden
- auch Verlieren können gehört dazu
- Mitmachen ist freiwillig
- alle TN sollen beteiligt werden
- Rücksichtnahme untereinander steht im Vordergrund
- einfache und gut erkennbare Materialien verwenden
- keine Maximalbelastung
- keine statischen Kraftleistungen (außer bei Spielen, bei denen die Zielsetzung die Förderung der Krafftähigkeit ist)
- keine schnellkräftigen Aufgaben
- auf gute Atmung achten
- Belastung kontrollieren / steuern
- übereifrige TN „bremsen“

beiSpiele

Kreuz, Pik, Herz, Karo (oder WABE-Spiel)

Ein 32 Kartenblatt liegt (gut gemischt) in der Halle verteilt auf dem Boden.

TN bilden 4 Mannschaften (Kreuz, Pik, Herz und Karo). Die Mannschaften verteilen sich auf die 4 Ecken der Halle. Auf ein Zeichen des Spielleiters gehen alle TN vorsichtig durch die Halle, ohne auf die Karten zu treten. Dabei merken sie sich 'nur' die Positionen der Karten der eigenen Farbe (Kreuz, Pik, Herz oder Karo). Nach ca. 3 Minuten gibt der Spielleiter ein Zeichen, alle TN begeben sich daraufhin wieder in ihre Hallenecke.

In der ersten Spielrunde werden die Karten von den Mannschaften der Reihe nach aufgesucht (7, 8, 9, 10, Bube, Dame, König, Ass). Dabei sollen die Mannschaften zusammenbleiben. Erst wenn sich alle TN der Mannschaft an einer Karte versammelt haben, wird die Karte umgedreht (mit dem Bild nach unten), und die Mannschaft macht sich auf den Weg zur nächsten Karte. Die erste Runde gewinnt die Mannschaft, die als erste beim „Ass“ angekommen ist. Alle anderen Mannschaften spielen das Spiel zu Ende. Wenn alle Karten umgedreht sind, begeben sich die Mannschaften wieder in die Ausgangsposition.

In der zweiten Runde, in der dritten Runde

Trimm Dich!

(Abschlusslied/Abschlussritual - Gruppe sitzt oder steht im Kreis)

<u>Liedtext</u>	<u>auszuführende Bewegung</u>
Trimm dich, trimm dich, immer wieder,	
trimm dich, trimm dich, auf und nieder.	
Trimm dich, trimm dich, komm und mach doch mit,	
musst öfter zur Gymnastik geh'n dann wirst'e wieder fit.	

Geburtstagslied (Melodie: Bruder Jakob)

Im Kreis – Handfassung – 4 Schritte zur Mitte – 4 Schritte zurück – 2 'Ranstellungsschritte' re – 2 'Ranstellungsschritte' li

Zum Geburtstag - Zum Geburtstag
 Wünschen wir - Wünschen wir
 Dir das Allerbeste - Dir das Allerbeste
 Heute hier - Heute hier
 Bleib gesund
 Und froh und munter
 Immerdar - Immerdar
 Und ein langes Leben
 Möge Gott dir geben
 Noch viele Jahr - Noch viele Jahr

5 ruft 13

Im Stuhlkreis erhalten alle TN eine Nummer (durchzählen). Der erste TN beginnt jetzt zu „funken“. Er streckt beide Arme nach oben und dreht die Hände. Dabei ruft er laut die Zahl als Absendernummer und die Adressatennummer (z. B. „5 ruft 13“). Der Aufgerufene muss sofort reagieren und weiterfunken („13 ruft 7“), usw.

Steigerung: Zur Unterstützung funkt der rechte Nachbar mit der linken (zugewandten) Hand und der linke Nachbar mit der rechten Hand mit. Der jeweilige genannte TN und seine beiden Nachbarn müssen sofort reagieren und der genannte TN muss weiterfunken.

Notizen:

- „Das kotzende Känguru“
- „Das Toasterspiel“
- „Der kaukasische Klatschkreis“

Yin/Yang - Spiel

Einer der Teilnehmer beginnt das Spiel, indem er eine Hand mit ausgestreckten Fingern auf seinen Kopf legt und „Yin“ sagt. Legt er seine rechte Hand auf den Kopf, zeigen seine Finger nach links. Das bedeutet, sein linker Nachbar ist jetzt an der Reihe. Hat er aber seine rechte Hand auf dem Kopf, muss der linke Nachbar weitermachen. Der Teilnehmer, auf den die ausgestreckten Finger zeigen, legt jetzt eine Hand (ebenfalls mit ausgestreckten Fingern) unter sein Kinn und sagt „Yang“. Zeigen seine Finger dabei nach links, muss sein linker Nachbar weitermachen. Dieser (dritte Teilnehmer) zeigt mit den Fingerspitzen auf einen beliebigen anderen Teilnehmer im Kreis und bleibt dabei stumm. Derjenige, auf den gezeigt wurde, beginnt von vorn. So wird jetzt immer weiter und immer schneller gespielt: „Yin“ - „Yang“ - Schweigen.

Hält einer der Teilnehmer die richtige Reihenfolge nicht ein oder sagt das falsche Wort, tritt er aus dem Kreis zurück und wird zum „Störfaktor“. Er darf jetzt von außen, alles Mögliche tun, um die Konzentration der anderen Spieler zu stören. Allerdings muss er dabei zu jedem Spieler im Kreis mindestens 1 m Abstand haben. Die Anzahl der „Störfaktoren“ wird sich im Laufe des Spiels immer weiter erhöhen, so dass es für den immer kleiner werdenden Kreis der Spieler zunehmend schwieriger wird, sich zu konzentrieren. Wenn nur noch drei Spieler übrig sind, werden diese als „Meister der Konzentration“ gekürt.

Richtungen benennen und zeigen

oder: „geile Pfeile“

Vorbereitung: möglichst großes Plakat mit 4 Pfeilen
(oben, unten, rechts, links) Plakat - für alle TN gut sichtbar – aufhängen.

ÜL zeigt auf einzelne Pfeile, die TN sollen:

- die Richtung laut sagen und in die Richtung zeigen
- die Richtung laut sagen aber in die entgegengesetzte Richtung zeigen
- die falsche Richtung sagen aber in die richtige Richtung zeigen

