

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 223 – Bewegungsspiele in der S-Klasse**

Margret Kuck

Sport im Seniorenalter – nichts Neues.....

Fittgebliebene, ältere Menschen, bewegungseingeschränkte Menschen und Betagte, die sich gerne noch sportlich betätigen, für diese Menschen wächst die Begeisterung und Regelmäßigkeit an körperlichen Übungen mit dem Anteil der Freude, welche diese Betätigung auslöst.

Im Workshop werden Bewegungsspiele vorgestellt, die die fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Koordination, Flexibilität, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer berücksichtigen. Die Wahrnehmung wird spielerisch gefördert. Der soziale Kontakt wird noch mehr unterstützt, als in einer „normalen“ Sportstunde, denn beim Spiel kommt es zu Absprachen, Reaktionen, also zur Kommunikation verbal wie nonverbal.

Geschicklichkeits-Spiele besitzen im Wesentlichen einen Einfluss auf das zentrale Nervensystem und Skelettmuskulatur. Dynamische körperliche Beanspruchung dient allerdings auch dem Erhalt geistiger Leistungsfähigkeit, die im Zuge der Alterungsvorgänge enorm notwendig sind.

Wichtig ist, dass die Senioren nicht überfordert werden und nicht überfrachtet mit Spielregeln. Kurze und prägnante Regeln sind ebenso wichtig wie eine Spieldauer, die der Gruppe angemessen ist. Senioren sind nicht mehr so ausdauernd wie junge Erwachsene. Für Senioren ist Sport und Spiel oft harte Arbeit. Daher ist es wichtig für die ÜL, ein Feingefühl für die Gruppe zu entwickeln und die „Mannschaft“ gut zu beobachten. Hier einige Spiel-Vorschläge:

#### **1. Sitz-Fussball**

*Material: Stühle = pro Person 1 Stuhl, 1 Redondoball oder Gymnastikball*

Die Stühle stehen im Stuhlkreis mit einem Abstand von ca.30cm. (abhängig vom Fitnesszustand der Teilnehmer: bei sehr fitten Menschen ist der Abstand etwas größer).

Der Ball wird in die Mitte geworfen und rollt automatisch auf einen Mitspieler zu. Dieser bewegt den Ball nur mit einem Fuß, wobei das Ziel ist, den Ball aus dem Stuhlkreis hinauszuschießen.

Schafft ein Spieler es, den Ball aus dem Kreis hinauszuschießen, so hat er ein „Tor“ erzielt.

Jeder zählt selbst seine Treffer. (ggf. zählt ÜL.)

Weitere Regeln:

- Spiel wird auf eine best. Zeit gespielt (z.B. 7 Minuten)
- Handspiel nicht erlaubt
- Nach einem „Tor“ ist Einwurf von einem der beiden Spieler, die den Treffer durchgelassen haben.

Wichtig: dieses Spiel kann ebenso im Stehen durchgeführt werden, ist aber für viele Senioren

das einfacher im Sitzen. Im Vordergrund stehen die Beweglichkeit der Beine und Reagieren und Konzentrieren.

## 2. Weitergeben

Auch dieses Spiel kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. In jedem Fall wird ein Kreis gebildet, die Spieler stehen fast Schulter an Schulter bzw. sitzen Stuhl an Stuhl (mit geringem Abstand).

*Material: Ball / Redondball, Alltagsmaterialen z.B. Tuch, Becher, Korken, Löffel, leere Plastikflasche, kleiner Karton.....oder Kleinmaterialen aus der Turnhalle*

Zunächst heben alle Mitspieler die Arme in U-halte.

Der Ball wird ins Spiel gebracht, d.h. Der Ball wird von Hand zu Hand weitergegeben. Der „Beginner“ nimmt den Ball in die rechte Hand, übergibt zur linken Hand, von der linken Hand zur rechten Hand des Partners, dieser in seine eigene linke Hand usw..... Dabei sollter der Blick möglichst zur Kreismitte gerichtet bleiben und den Kopf nicht aktiv mitnehmen.

Weitere Regeln, die der ÜL ankündigt:

- Richtungswechsel
- Zweiter Ball kommt ins Spiel
- Ein Tuch kommt in Spiel.....ein Korken.....eine Flasche.....usw.

Diese weiteren Gegenstände machen das Spiel erst interessant und lustig.

Wichtig für den ÜL: die Gruppe beobachten, die Teilnehmer nicht überfordern. Das Spiel „laufen lassen“, wenn die Gruppe sich wohl fühlt in der Spielsituation.

Hier steht das Anpassen an die ganz unterschiedlichen Materialien im Vordergrund.

Wenn die Gruppe es wünscht, könnte man auch die fehlerhaften Weitergaben zählen.

## 3. Feuer – Wasser – Blitz – Sonne

Das Spiel ist bekannt aus Kinderzeiten. Hier die abgewandelte Form für die S-Klasse:

*Material: Tücher bzw. Handtücher, Stühle*

- **Feuer:** Tuch auf Stuhl legen und sich selbst darauf setzen (= Feuer ersticken)
- **Wasser:** zu zweit zusammen finden und ein Tuch über die beiden Köpfe halten (= Schutz vor Regen)
- **Blitz:** stehen bleiben und ein Tuch mit beiden Händen über Kopf hin und her bewegen (= Blitz simulieren)
- **Sonne:** Tuch mit einer Hand hochwerfen und wieder fangen (= Freude über den schönen Sonnenschein)

Spielregel:

Der ÜL ruft das entsprechende Kommando und die Gruppe führt es aus. Beim Kinderspiel scheidet immer das Kind aus, das als letztes reagiert hat. Hier bei den Senioren erproben wir zunächst das Spiel und entscheiden dann, ob die Spielregeln „Ausscheiden“ auch hier machbar ist.

Erfahrungsgemäß geht es den Senioren um den Spaßfaktor und dabei entwickelt sich ein „Selbstläufer“ , d.h. oftmals entwickeln die Teilnehmer ihre eigenen Regeln.

Ziele: viel Bewegung, Kommunikation und reagieren auf die nächste Aufforderung.

Variante: Dieses Spiel lässt sich beliebig variieren....

Beispiel: „Frühling“:

- Hohes Gras = gehen durch den Raum und dabei die Knie mögl.hochzie.
- Maibaum = Arme lang und hoch über dem Kopf kreisen lassen
- Maiglöckchen= tief in die Hocke gehen, Maiglöckchen pflücken, langsam wieder aufrichten
- Frühlingskuchen backen = Redondoball kneten
- Maikäfer suchen = hinter dem Stuhl stehen und einen Schritt nach rechts, dabei mögl. tief in den Kniebeuger gehen – aufrichten – nach links mit Kniebeuger

#### **4. „Hamstern“**

*Material: Löffel, Nüsse, Kastanien Eicheln .....*

Die Teilnehmer bilden 2 Gruppen und sitzen in 2 Reihen gegenüber, jede Person hält einen Löffel in der Hand.

Die jeweils erste Person nimmt eine Nuss o.ä. auf den Löffel und übergibt an die nächste Person, auf diesen Löffel usw. Die letzte Person lässt die Nuss in einen Korb fallen. Das Spiel endet, wenn der komplette Vorrat an Nüssen, Kastanien usw. aufgebraucht ist. Nun wird ermittelt, welche Gruppe den größten Vorrat „gehamstert“ hat.

Wenn die Gruppe keinen Wettbewerb daraus machen möchte, dann kann im Stuhlkreis der Nussvorrat einfach von Löffel zu Löffel weitergegeben werden.....

Im Vordergrund stehen hier die Geschicklichkeit und Konzentration, verbunden mit kleinen Bewegungen. Ein Spiel, dass gar nicht so einfach eist für viele Senioren.

#### **5. Säcken werfen**

*Material: 2 – 4 Bohnensäcken oder mit Korkensäckchen*

Im Stuhlkreis sitzend wird zu zunächst abgezählt: eins, zwei – eins, zwei usw.

An zwei verschiedenen Stellen wird je ein Säckchen ins Spiel gebracht. Eines bei einer Nummer 1 und eines bei einer Nummer 2 auf der gegenüberliegenden Seite.

Das Spiel beginnt:

Der Spieler der Zahl 1 wirft das Säckchen zum übernächsten Nachbarn mit der Zahl 1, dieser zum übernächsten mit der Zahl 1 usw.

Ebenso verfahren die „Zweien“ : Der erste Spieler mit Nummer 2 wirft das Säckchen zum übernächsten Spieler mit der Nummer 2 usw.

Man versucht, mit einem Säckchen das andere einzuholen.

Bei einer sehr großen Gruppe kann auch zu dritt oder viert abgezählt werden und so 3-4 Säckchen ins Spiel gebracht werden.

Probiert es aus – es wird sehr lustig.

#### **6. Lichtertanz**

*Material: pro Person 1 Teelicht im kl. Glas  
Musik zum Tanz, CD Player*

Alle sitzen im Kreis auf Stühlen. Ggf. im Wechsel je 1 Person, die evtl. auch aufstehen kann und 1 Person, die im Sitzen tanzt.

1. Oberkörper aufrecht halten (möglichst nicht anlehnen)

- rechten Arm mit Licht nach oben strecken und zurück
- linken " " " " " " " " "
- beide Arme " " " " " " " "

2. Die „fitte Personen“ stehen auf und gehen (mit dem Licht in den Händen) 3 Schritte zur Mitte

- Licht mit beiden Händen haltend und nach oben führen und zurückführen
- 3 Schritte wieder zurückgehen und wieder setzen
- Licht mit beiden Händen nach oben führen und zurück

3. Alle beschreiben mit dem Licht in der Hand Kreise:

- rechte Hand = 1 Kreis beschreiben
- linke " = " "
- mit beiden Händen das Licht nach rechts, dann nach links führen

4. das Licht zum rechten Nachbarn weitergeben: mit der rechten Hand in die linke Hand des rechten Nachbarn

.....alles von vorne

Dieser Lichtertanz bietet sich an für die „dunkle Jahreszeit“, kann natürlich zu jeder beliebigen Saison oder Jahreszeit mit entsprechender Musik entworfen werden.

Für Senioren sehr geeignet ist klassische Musik wie z.B. Menuette.

Hier: „Tänze zur Weihnachtszeit“

Herausgegeben vom Bundesverband Seniorentanz.e.V.

Viel Spass wünscht

Margret Kuck