

Koordinationschulung für Ältere

Mehr als „nur Arme und Beine sortieren“

Vorbemerkungen/Ziele

Koordinationsfähigkeit sollte bis ins hohe Alter geschult und trainiert werden, denn ein gutes Koordinationsvermögen ist nicht nur beim Sport sondern auch im Alltag von besonderer Bedeutung. Bewegungen können ökonomischer durchgeführt werden, das Unfallrisiko wird vermindert, die Bewegungssicherheit wird erhöht und damit steigt das Selbstbewusstsein der Älteren. Dies trägt auch zu einem besseren allgemeinen Wohlbefinden bei. Verschiedene koordinative Elemente/Fähigkeiten können/sollten geschult werden: Reaktion, Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Orientierung, Rhythmus, Anpassung, Steuerung, Kombination und Wendigkeit. Zu erwähnen sei noch an dieser Stelle, dass die Sinne im Alter nachlassen – in diesem Zusammenhang ist auch die Wahrnehmungsschulung eine wichtige Aufgabe.

Stundenverlauf / Inhalte

● = Inhalt

◻ = Organisation

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● „Platz suchen“

◻ Alle TN legen ihren Reifen in der Halle verteilt auf dem Boden ab.

Die TN bewegen sich um alle Reifen herum. Auf ein Stoppsignal (z. B. Musikstopp) hin geht jede/r TN in den eigenen Reifen.

Variation:

- Verschiedene Fortbewegungsarten
- Zusatzaufgaben: nur mit einem Fuß im Reifen stehen, auf den Zehenspitzen im Reifen stehen u.s.w.

● „Deutschlandreise“

◻ Die Hälfte der Reifen werden weggeräumt.

Die TN stellen sich nun zu zweit in einen Reifen.

Diesem Reifen wird ein Städtenamen zugeordnet, z. B. KÖLN. Die TN bewegen sich durch den Raum, bei Musikstopp wählt jede/r TN einen neuen Reifen und eine/n neue/n Partner/in. Dieser Reifen steht stellvertretend z.B. für HAMBURG. Ein erneuter Stopp bringt die TN in einem weiteren neuen Reifen mit einem/r anderen Partner/in zusammen = MÜNCHEN. Im weiteren Verlauf geht die „Reise“ immer wieder zu verschiedenen Städten.

Auch können schon genannte Städte wieder bereist werden. D.h., die entsprechenden Paare treffen sich in dem jeweiligen „Städte-Reifen“ wieder.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Frauen und Männer

Material: pro TN 1 Reifen, für je 2 TN 1 Gymnastikball, Musikanlage und Musik (CDs, Cassetten)

Ort: Turnhalle

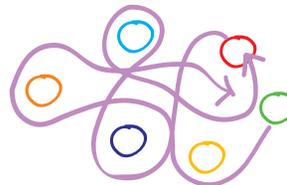
Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

● Aufwärmen mit Musik; Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

➤ Nicht auf die Reifen treten – Rutschgefahr!



● Weiteres Aufwärmen mit Musik; Schulung der Reaktions-, Orientierungs- und Anpassungsfähigkeit: Gedächtnistraining

➤ 3-5 verschiedene „Städte“ wählen. Neue Stadt erst nennen, wenn die schon genannten Städte-Reifen und die dazuhörigen Partner/innen „sicher“ gefunden werden.

➤ Die Reise in eine Geschichte einbinden! „Wir fahren mit dem Zug durch Deutschland und besuchen folgende Städte ...“





Stundenverlauf / Inhalte

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● „Ball durch den Reifen prellen“

- Die TN bilden Paare (TN A und TN B). Jedes Paar hat einen Reifen und einen Ball.

– Alle TN A bleiben mit dem vor dem Körper waagrecht gehaltenen Reifen stehen. Die TN B prellen den Ball durch den Reifen des Partners/der Partnerin und gehen dann zu einem anderen Reifen, prellen dort den Ball wieder usw. Rollenwechsel

– TN A bewegt sich mit dem Reifen durch den Raum, TN B prellt währenddessen den Ball durch den Reifen von TN A. Rollenwechsel

– Alle TN A stehen mit dem Reifen nebeneinander in einer Reihe. Die TN prellen ihre Bälle nacheinander durch alle Reifen. Rollenwechsel

● „Ball in den Reifen prellen“

- Alle TN bilden eine Gasse (TN A und TN B stehen sich gegenüber). Die Reifen liegen in der Mitte.

Die Paare spielen sich den Ball so zu, dass der Ball in dem Reifen aufprellt.

Variation:

TN A spielt den Ball ab und zeigt eine Zahl mit den Fingern in die Luft. TN B fängt den Ball und ruft die gezeigte Zahl.

● „Ball-Reifen-Wechsel“

TN A hält den Reifen waagrecht vor den Körper. TN B prellt den Ball 3x in den Reifen. Nach dem 3. Mal übernimmt TN B den Reifen, TN A fängt den Ball und prellt den Ball weiter

Variation:

Nach jedem Prellen Gerätewechsel

● „Ball durch eine Reifen-Gasse rollen“

- Die TN stehen in der Gasse. Pro Paar ein Reifen.

Die Reifen werden hin und her gerollt. 2 TN stehen jeweils am Anfang und Ende der Gasse und versuchen einen Ball durch die rollenden Reifen zu rollen. Rollenwechsel

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● „Reifenmühle“

- Neun Reifen werden im Quadrat ausgelegt. Jeweils drei TN bilden eine Mannschaft. Es spielen jeweils zwei Mannschaften gegeneinander.

Abwechselnd geht von jeder Mannschaft ein/e TN in einen Reifen hinein und jede Mannschaft versucht eine „Mühle“ zu bekommen oder eine „Mühle“ der anderen Mannschaft zu verhindern. Stehen alle 6 Spieler/innen in den Reifen dürfen die Reifen weiterhin gewechselt werden, bis eine Mannschaft eine „Mühle“ hat.

AUSKLANG (5 Minuten)

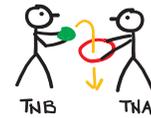
● „Reifenwanderung“

- Alle TN stehen in einem Kreis mit Handfassung.

Ein Reifen wird zwischen zwei TN „los geschickt“. Der Reifen wandert von TN zu TN, ohne dass die Handfassung gelöst werden darf.

Absichten / Gedanken

- *Schulung des Steuerungsvermögens und der Anpassungsfähigkeit; Kommunikation*

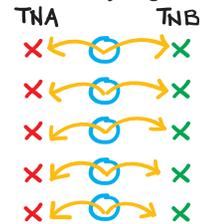


- *Zusätzlich Schulung der Kombinationsfähigkeit*

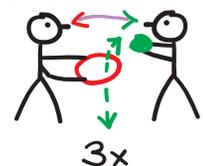
- *Schulung der Rhythmusfähigkeit*



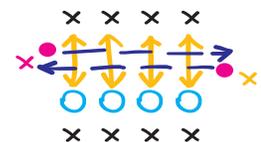
- *Schulung der Reaktions-, Kombinations-, Steuerungs- und Konzentrationsfähigkeit*



- *Schulung der Reaktions-, Anpassungsfähigkeit und Geschicklichkeit*



- *Schulung der Reaktions-, Steuerungs-, Anpassungsfähigkeit und Geschicklichkeit*



- *Schulung der Konzentrationsfähigkeit; Gehirnjogging; Kommunikation*

- *„Mühle“ = 3 Personen stehen nebeneinander, hintereinander oder diagonal*

- *Wichtig: die Reihenfolge der Spieler/innen einhalten!*



- *Schulung der Wendigkeit, Geschicklichkeit und des Gleichgewichts*

- *Vorsicht bei Brillenträgern!*