

Spiele für Ältere

Best of 50 years

Best of 50 years

[Best of 50 years \(pdf\)](#)

Inhalte: Stopp & Go, Feuer-Wasser-Luft, Ball rückwärts, Jäger und Hase, Mensch ärgere Dich nicht als Bewegungsspiel, Schnick-Schnack-Schnuck, Wer hat schon mal?, Zublinzeln, Würfelfangen u.a.m.

An welche Spiele, die Sie gespielt haben, erinnern Sie sich? Erleben Sie/erlebt Ihr die Faszination des Spiels noch einmal mit Beiträgen aus 5 Jahrzehnten.

Fachtagung Bewegt ÄLTER werden in NRW! 2014

Der Ostfriesensport an der frischen Luft

Der Ostfriesensport an der frischen Luft

[Boßeln \(pdf\)](#) *Der Ostfriesensport an der frischen Luft*

Geräte: 2 Boßelkugeln (Holz, Kunststoff oder Hartgummi), Käscher, Lappen

Boßeln ist ein traditioneller friesischer Volkssport getreu der Devise: Der Friese lernt zuerst das Laufen und dann das Boßeln. Es spielen zwei Teams gegeneinander. Jedes Team hat eine Kugel, die traditionell aus schwerem Holz angefertigt ist. Ziel ist es, eine festgelegte Strecke auf Straßen, Wegen

oder auf Feld und Wiese mit möglichst wenigen Würfen zu überwinden.
Fachtagung Sport-der-Älteren 2008

Boule

Boule

[Boule \(pdf\)](#) *Die Kugel rollt*

Geräte: Boule-Kugeln, Schweinchen, Maßband, Lappen

Boule ist vielen bekannt als das Spiel mit den Kugeln aus Frankreich. Es ist ein Spiel das schnell fasziniert: es macht Spaß; es ist in der Natur fast überall spielbar; es sind keine langen Übungszeiten notwendig. Egal, wie alt man ist, jeder kann sofort mitspielen.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2004

Crossboccia

Crossboccia

[Crossboccia \(pdf\)](#) *bunt und trendy*

Inhalte: Wissenswertes zum Crossboccia, Regelwerk, Einführung und Übungsformen

Ob Boule, Petanque oder Boccia, das Spiel mit den Kugeln ist als Freizeit- oder Wettkampfspiel bekannt. Crossboccia baut auf dem Grundgedanken des Boule-Spiels auf. Im Vordergrund steht hier der Freiheitsgedanke das Spiel selbst mitzustalten, unabhängig von festgelegten Standards.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2012

Kiwi-Net-Ball

Kiwi-Net-Ball

[Kiwi-Net-Ball \(pdf\)](#)

Geräte: 2 Basketballkörbe oder Korbballständer; Basketball

Kiwi-Net-Ball Kiwi-Netball ist eine Abwandlung von Netball. Dieses Ballspiel entstand als eine Variante des Basketballspiels und wurde explizit für Frauen entwickelt. Der Ursprung liegt in Neuseeland und es nannte sich bis 1970 „Women´s Basketball“.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2002

KUBB

KUBB

[KUBB \(pdf\) Ein umwerfendes Spiel](#)

Geräte: KUBBs (Klötze), Wurfhölzer

KUBB ist ein Geschicklichkeitsspiel. Es symbolisiert einen Kampf, in der zwei verfeindete Gruppen für ihren König kämpfen. Ungefähr seit 1990 wird es nach den jetzt bekannten Regeln gespielt und ist vor allem in Schweden und Norwegen beliebt, aber auch in Deutschland nicht mehr unbekannt.

Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

Kubb, Möllky & Co.

Kubb, Möllky & Co.

[Kubb, Möllky & Co. \(pdf\) Wurfspiele für jedes Alter](#)

Inhalte: Einführung der Spiele KUBB und Mölkky

In Schweden spielt es fast jeder. Wir laden herzlich ein, die einfachen Spielideen kennenzulernen. Diese Spiele fördern koordinative Fähigkeiten ebenso wie taktisches Spielen.

Mannschaftsspiele

Mannschaftsspiele

[Mannschaftsspiele \(pdf\)](#)

Spieleauswahl: Softvolleyball, Faustball, Prellball, Indiaca, Korbball, Rintennis, Boßeln, Ultimate, Badminton, Boule, Fußballtennis

Spiele, vor allem Ballspiele, erfreuen sich einer hohen Beliebtheit bei allen Männern, egal ob bei jüngeren oder älteren. Aufgrund einer höheren Verletzungsgefahr und einer verminderten Reaktionsfähigkeit im Alter ist bei allen Spielen eine höhere Aufmerksamkeit von Nöten, wenn aufgrund der Spielregeln direkte Körperkontakte möglich sind.

Lehr-/Lernmaterialien Sport-der-Älteren Thema "Aktivierung von Männern"

Seniorenolympiade

Seniorenolympiade

[Seniorenolympiade \(pdf\)](#)Ein Szenarium mit Sanften Wettkämpfen

Spiele für das Herz-Kreislauf-Training

Spiele für das Herz-Kreislauf-Training

[Spielend in Bewegung 1 \(pdf\)](#) Spiele für das Herz-Kreislauf-Training

Spielauswahl: Kreislauf, Rucksackball, Luftballonrundlauf, Passballspiel, Reifen verteidigen, Kastenhandball

Die Schulung der Ausdauerleistungs-fähigkeit für das Herz-Kreislauf-System hat in der Gesundheitsförderung höchste Priorität. Trotzdem stößt ihre Schulung innerhalb der Übungsstunden häufig auf wenig Akzeptanz, abgesehen von Trends, wie z. B. Nordic Walking. Ausdauerleistungsförderung eingebettet in Spiele besitzt einen motivierenden Charakter. Fachtagung Sport-der-Älteren 2006

Spielend in Bewegung

Spielend in Bewegung

[Spielend in Bewegung 2 \(pdf\)](#) Ein Kick für die Gesundheit

Inhalte: Aufwärmspiele (Linienlaufen, Ankuppeln, König und Diener, Raumpatrouille, Häuptling), Spiele mit Partytellern, Ballspiele (Nummernball, Kreisfußball, Hipp-Hepp-Tipp-Tepp), Zahme Staffeln

Das Erleben spielerisch angelegter Sportstunden soll dazu führen, sich regelmäßig zu bewegen und Gesundheit als psychisches Wohlbefinden zu erfahren. Oder mit den Worten des antiken Philosophen Plutarch auszudrücken: „Der Gipfel der Weisheit liegt darin, ernsthafte Ziele spielerisch zu verfolgen“. Fachtagung Sport der Älteren 2004