



Beispiel-Stunde: „Gehirnjogging für Ältere“

Beispiel für die 08. Angebotseinheit (90 Minuten)

Name des Angebotes: „Aktiv und gesund älter werden. Ein präventives/gesundheitsförderndes Bewegungsangebot für Ältere“

Zielgruppe: Erwachsene Sportanfänger/Wiedereinsteiger, Altersdurchschnitt 65 Jahre, gemischgeschlechtliche Gruppe

Themen der Stunde: Moderates Training der Ausdauer, Förderung der kognitiven Leistungsbereitschaft ohne Überforderung, Sensibilisierung der Körperwahrnehmung

Phase/Zeit	Ziele	Inhalte	Organisationsform	Materialien/Medien
Begrüßung 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Eröffnung der Stunde 	<ul style="list-style-type: none"> ● Begrüßung ● Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit ● Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“ ● Vorstellung der Inhalte dieser Einheit 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Evtl. Teilnehmermaterial der „Tipps und Übungen für zu Hause“
Informationsphase 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Erarbeitung von Möglichkeiten des Gehirnjoggings im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aushändigung und kurze Besprechung des Informationsmaterials: „Fitness für’s Gehirn“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	Info-Material: „Fitness für’s Gehirn“
Einstimmung 15`	<ul style="list-style-type: none"> ● Lockerung der Gruppenatmosphäre ● körperliche Erwärmung 	<ul style="list-style-type: none"> ● z.B. „Kuhstall“, „Fingertänzchen“ ● „Galaxie“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	
Schwerpunkt 45`	<ul style="list-style-type: none"> ● Ausdauer- und Koordinationsförderung ● Auseinandersetzung mit Mustern des Bewegungsverhaltens 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Intelligenzquadrat“ ● „Mal was anderes“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kleingruppen à 4 TN ● Großgruppe 	„Ungewöhnliche“ Materialien, z.B. Rollbrett, Kreisel, Stelzen etc.
Schwerpunktabschluss 10`	<ul style="list-style-type: none"> ● Anregung der kognitiven Leistungsbereitschaft 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bewegte Gedächtnisspiele, z.B. „Bewegungskoffer“, „Ball Salat“, „ABC-Bewegung“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	
Ausklang 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> ● „Selbstmassage“ 	<ul style="list-style-type: none"> ● Großgruppe 	
Anregung für zu Hause und Verabschiedung 5`	<ul style="list-style-type: none"> ● Erproben von kognitiven Variationsmöglichkeiten im Alltag 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eine Routinetätigkeit in der nächsten Woche durchbrechen und variieren, z.B. Einkaufen woanders, Tagesrhythmus verändern, mal wieder ins Kino/Theater gehen, ein Gesellschaftsspiel spielen anstatt TV gucken, ein Gedicht auswendig lernen etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Halbkreis 	

„Galaxie“

Die TN gehen/walken/laufen durch einen begrenzten Raum. Zwei TN schließen sich zusammen, wobei einer die Erde und einer der Mond ist. Beide bewegen sich weiter durch den Raum, wobei der Mond um die Erde kreisen muss. Dann schließen sich drei TN zusammen und teilen sich auf in Erde, Mond und Sonne. Der Mond bewegt sich um die Erde und die Erde bewegt sich um die Sonne. Zum Schluss müssen dann die Sonnen um den Galaxiemittelpunkt (ÜL) kreisen.

„Kuhstall“

Die TN gehen zu dritt zusammen, wobei sich jeweils zwei TN an den Händen fassen (Stall) und der dritte TN zwischen die Arme geht (Kuh). Die Dreiergruppen stellen sich im Kreis auf. Ein TN bleibt in der Mitte und darf einen Befehl geben, um einen Platz im Kreis zu bekommen:

- Bei „Kuh“ wechseln die TN in der Mitte der Arme die Positionen
- Bei „Stall“ wechseln die beiden TN, die sich an den Händen gefasst haben die Positionen und suchen sich neue Partner. Die „Kuh“ bleibt stehen.
- Bei „Kuhstall“ wechseln alle TN die Plätze

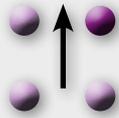
„Fingertänzchen“

Bei dieser Übung berühren der Daumen zuerst den Zeigefinger, dann den Mittelfinger, dann den Ringfinger und zum Schluss den Kleinenfinger der gleichen Hand. Dann wandert der Daumen wieder zurück, fängt wieder beim Kleinenfinger an, usw. bis zum Zeigefinger (8 Takte). Dann werden die Hände parallel achtmal geschüttelt (je zweimal nach rechts/links/oben/unten). Und zum Schluss wird mit den Händen rechts und links eine Drehbewegung durchgeführt, als ob eine Glühbirne eingedreht wird (8 Takte). Nach einem langsamen Übungsdurchgang wird eine passende Musik zu den Bewegungen gespielt, so dass die TN die Übungen entsprechend der Takte der Musik ausführen. Andere vorgeschlagene Bewegungen der TN können ebenfalls erprobt werden.

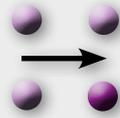


„Intelligenzquadrat“

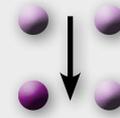
Vier TN stellen sich in einem Quadrat auf.



„Rechts“



„Rechts“



Der TN vorne rechts gibt die Gehrichtung an und wann und in welche Richtung abgelenkt wird (Kommando „Links“ = viertel Drehung nach links, Kommando „Rechts“ = viertel Drehung nach rechts). Nach dem „Abbiegen“ übernimmt der TN, der sich nun vorne rechts befindet das Kommando.

Variationsform: Der TN vorne rechts bestimmt nicht nur die Richtung, sondern auch die Fortbewegungsart und führt vielleicht auch Ganzkörperübungen zur Erwärmung zwischendurch einmal vor, welche die anderen Quadrat-TN nachmachen. Musikeinsatz kann die Übung unterstützen.

- *Wann macht es Ihnen Freude, sich zu bewegen?*
- *Wann und wo entspannen Sie sich, wenn Sie sich bewegen?*
- *Wann war es schwierig, sich bei den Aufgaben umzustellen?*
- *Sind Sie nach Ihrer Einschätzung eher flexibel oder eher festgefahren? Wie hat sich Ihre Anpassungsfähigkeit mit dem Alter verändert?*

„Mal was anderes“

Die TN sollen – falls vorhanden – verschiedene Materialien wie Rollbrett, Pedalo, Kreisel etc. ausprobieren, mit denen sie bisher nur wenig oder gar keinen Kontakt hatten.

- *Welches Material hat Ihnen am meisten Freude bereitet?*
- *Mit welchem konnten Sie nichts anfangen?*
- *Wie sind Sie an die neuen Materialien herangegangen: Erstmal zuschauend, haben Sie nach Hilfsmitteln gesucht oder sind Sie einfach „ran“ und haben ausprobiert?*
- *Wie gehen Sie sonst an neue unbekannte Dinge heran? Hat sich Ihre Herangehensweise mit dem Älterwerden verändert?*

„Bewegungskoffer“

Ein TN beginnt mit der Aussage: „Ich packe meinen Bewegungskoffer und nehme mit ... „ein Schenkelklopfen“ (alle TN klopfen sich auf die Schenkel). Der nächste TN sagt: „Ich packe meinen Bewegungskoffer und nehme mit ein „Schenkelklopfen“ und ... „eine ganze Drehung links herum“ (alle TN klopfen sich auf die Schenkel und drehen sich einmal links herum). Jeder TN fügt eine Bewegung dazu („Auf der Stelle gehen“, „Kopfdrehung nach rechts“, „Hampelmann-Sprung“ etc.), wobei die vorherigen Bewegungen mit aufgezählt und durchgeführt werden.

„Ballsalat“

Die TN stehen im Kreis und spielen sich verschiedene Bälle zu. Mit unterschiedlichen Bällen müssen jeweils unterschiedliche Wurfarten ausgeführt werden, z.B. darf der blaue Ball nur über den Boden geprellt werden, der Softball wird nur mit der linken Hand geworfen, der Tennisball wird nur an den rechten Nachbarn weitergegeben oder der Medizinball darf nur über den Boden rollen etc. Wichtig beim Zuwerfen der Bälle ist es, vorher Blickkontakt mit dem TN aufzunehmen, zu dem der Ball gespielt werden soll (Verletzungsgefahr!). Das ganze kann auch zur Musik und in Bewegung durchgeführt werden.

„ABC-Bewegung“

Der ÜL bringt ein Plakat mit, auf dem in willkürlicher Reihenfolge die Buchstaben A, B, C und D stehen (z.B. A B C A B B A D B B D D A C B etc.) Zu jedem Buchstaben denken sich die TN Bewegungen aus, z.B. A=Klatschen, B=Stampfen, C=Hüpfen, D=Drehen. Diese Bewegungen sollen gemeinsam in der Gruppe durchgeführt werden. Variationen wie mit und ohne Sprechen oder verschiedene Tempi und Rhythmen können erprobt werden.

„Selbstmassage“

Die TN befinden sich in einer entspannten Stehposition. Der ÜL macht leichte Klopfungen und Schüttelungen am eigenen Körper mit flacher Hand oder Faust an den Muskeln verschiedener Körperbereiche vor. Angefangen wird bei einem Arm von der Hand aufwärts zur Schulter- und Nackenpartie. Anschließend folgen der zweite Arm, die Gesäßmuskulatur und die Beine, die man mit beiden Händen ausklopfen kann.

- *Welcher Bereich war bei Ihnen besonders angespannt heute?*
- *Wann könnten Sie die Selbstmassage „zwischen durch“ zur Entspannung zu Hause nutzen?*
- *Entspannen Sie sich heute mehr, als noch vor 20 Jahren? In welchen Situationen ist das so?*