

# „Brainfitness“

## Bewegtes Gehirnjogging

### Vorbemerkungen / Ziele

Im Alter lassen Kurzzeitgedächtnis, Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung des Gehirns und die Merkspanne nach. Sie können aber z.T. durch gezieltes Training wieder aufgebaut bzw. verbessert werden (bis ca. zum 90. Lebensjahr). Im Alltag sind Kreuzworträtsel, Durchstreichübungen auf Zeit etc. bekannt. Aber auch in der Halle gibt es sportliche Möglichkeiten der Förderung, z.B. Fingerübungen in verschiedensten Variationen. In diesem Praxisbeispiel werden einige Beispiele im Stand, als auch in der Bewegung vorgestellt. Da die Konzentration nach 10-15 Minuten schnell nachlässt, sollten Auflockerungsübungen immer wieder zwischengeschaltet werden. „Brainfitness“-Übungen sollte im „Sport der Älteren“ regelmäßig durchgeführt werden.

### Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalte
- 🗨️ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (10 Min.)

##### ● „Hört die Flöte“

Alle TN bilden Paare, die zur Musik gemeinsam hintereinander kreuz und quer durch die Halle gehen. Auf Flötensignal des/r ÜL reagieren die Paare wie folgt:

**1 x kurz:** der/die hintere TN überholt den/die vordere/n TN und geht weiter

**2 x kurz:** beide TN drehen sich um (halbe Drehung) und gehen weiter

**3 x kurz:** der/die hintere TN umrundet den /die vordere/n TN und schließt sich wieder hinten an

**1 x lang:** alle TN trennen sich und gehen einzeln weiter  
**wiederholtes Signal 1 x lang:** alle TN bilden neue Paare

#### SCHWERPUNKT (25-30 Min.)

##### ● „Stressball“

##### 🗨️ Kreisauflistung

Mehrere farbige Bälle, die jeweils eine „bestimmte Bedeutung“ haben, z.B.: **Roter Ball** = auf den Boden prellen, **Blauer Ball** = um Hüfte kreisen lassen usw.

Der/die ÜL bringt den ersten Ball in die Runde. „Den roten Ball auf den Boden prellen und wieder auffangen. Dann eine/n TN mit dessen/deren Vornamen rufen, warten bis er/sie reagiert hat und ihr/ihm den Ball zuwerfen.“ Nach und nach bringt der/die ÜL immer mehr Bälle ins Spiel. Die Anzahl der Bälle richtet sich nach Gruppengröße und Leistungsniveau der Gruppe.

**Variation:** 2 Tennisbälle werden (zusätzlich) entgegengesetzt im Kreis von Hand zu Hand weitergegeben.

**Zeit:** 45 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Ältere TN aber auch für Gruppen ab ca. dem 30. Lebensjahr geeignet

**Material:** farbige Schaumstoffbälle oder Säckchen, Reifen, Tennisbälle, unterschiedliche Bälle

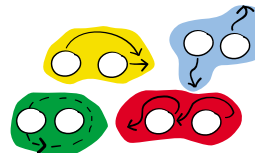
**Ort:** Turnhalle / Bewegungsraum

### Absichten / Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- ➔ = Hinweis

● *Allgemeine Aufwärmphase mit Schwerpunkt Förderung der Reaktionsfähigkeit und Konzentration sowie des Kurzzeitgedächtnisses*

➔ *Der/die vordere TN sollte bei den Signalen stets weitergehen und auf keinen Fall stehenbleiben, damit der/die hintere TN gezwungen ist zu überlegen und zu reagieren.*



● *Förderung der Konzentration / des Kurzzeitgedächtnisses, der Reaktionsfähigkeit; Bewältigung von „positivem Stress“, da die TN je nach Anzahl der Bälle unter Zeitdruck geraten*

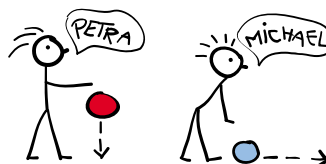
➔ *Die Vornamen der anderen TN sollten bekannt sein.*

➔ *Es sollte immer nur ein Ball bei einem/r TN sein.*

➔ *Darauf achten, dass alle TN angespielt werden.*

➔ *Ball erst zuwerfen, wenn der/die Angerufene reagiert hat!*

➔ *Statt Bälle kann man auch Säckchen benutzen.*



# Sport der Älteren

# 1/01



## Stundenverlauf/Inhalte

### ● „Namens-Memory“

Die TN stellen sich 2 Runden lang mit dem Namen ihres/r Lieblingsschauspielers/in (s. Beispiel unten) vor. Jede/r merkt sich die „Namen“ der anderen. Anschließend wird der Ball einem/r TN zugeworfen und die Zielperson mit ihrem/r „Schauspieler/innen-Namen“ angesprochen.

Das Spiel kann auch in mehrere Einzelspiele gegliedert werden (je nach Leistungsniveau der Gruppe):

1. Name eines/r Lieblingsschauspielers/in
2. Lieblingsstadt
3. Liebessessen

Zum Abschluss möglichst alle drei Beispiele eines/r anderen TN aus dem Gedächtnis abrufen, z.B.:

1. = Heinz Rühmann, 2. = Rom, 3. = Rehrücken.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Min.)

#### ● „Reifen-Memory“

In der Halle liegen verstreut Reifen. Jede/r TN sollte zu Beginn in einem Reifen stehen. Dieser Reifen erhält einen Städtenamen. Immer wenn im weiteren Verlauf dieser Städtenamen genannt wird, sollten sich die TN wieder in diesen Reifen stellen. Zur Musik gehen die TN kreuz und quer durch die Halle. Bei Musikstopp sollen sich die TN in einen Reifen stellen, in dem sie vorher noch nicht gestanden haben. Dieser Reifen erhält ebenfalls einen Städtenamen, den sich die TN merken sollen. Je nach Größe und Leistungsniveau der Gruppe werden bei jedem Musikstopp neue Städtenamen genannt (vier oder mehr).

*Variation:* Die TN stellen sich immer zu zweit in einen Reifen und haben damit immer wieder unterschiedliche Städte-Reifen und -Partner/innen.

### AUSKLANG (10 Min.)

#### ● „Ballsalat“

○ Kreisaufstellung oder freies Gehen in der Halle.

Ein Ball wird von dem/der ÜL ausgehend einer/m TN im Kreis zugeworfen, der/die wirft ihn zu einer/m zweiten TN usw. Wer den Ball hatte, hebt den Arm. Zuletzt erhält der/die ÜL den Ball wieder. Die TN sollen sich den/die TN merken, von dem/der sie den Ball erhalten und an den/die sie den Ball weitergeben haben, da diese Reihenfolge bestehen bleiben soll. Anschließend mehrmals durchspielen.

*Variation 1:* Ball in umgekehrter Reihenfolge zuwerfen.

*Variation 2:* 2 farbige Bälle. Einer wird vorwärts zugeworfen, der andere in umgekehrter Reihenfolge.

*Variation 3:* Unterschiedliche Bälle/Materialien benutzen

*Variation 4:* Wie vorher, aber frei in der Halle gehen.

## Absichten/Gedanken

### ● Wie beim „Stressballspiel“

➤ Nachdem ein/e TN seinen/ihren Lieblingsschauspieler/in genannt hat, den Ball noch 2-3 Sek. festhalten, ehe man ihn einem/einer anderen TN zuwirft, damit der Name im Gedächtnis gespeichert werden kann.

➤ Hilfestellung durch ÜL, wenn TN der Name nicht einfällt.

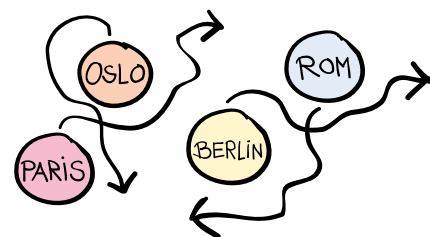
➤ Kein „Vorsagen“ durch andere TN

➤ Variation der Organisationsform: Nach der Vorstellung frei in der Halle umhergehen.

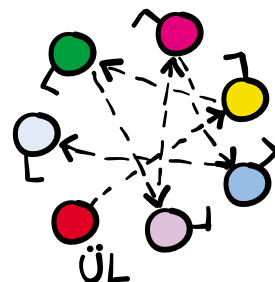
### ● Förderung der Konzentration und des Kurzzeitgedächtnisses

➤ Bei jedem Musikstopp einen neuen Reifen und bei der Variation zusätzlich eine/n neue/n TN suchen!

➤ Statt Reifen können auch Matten, Seilchen oder Teppichfliesen benutzt werden.



### ● Spaßbetontes Spiel zum Abschluss der Stunde mit dem Schwerpunkt der Förderung der Konzentration und des Kurzzeitgedächtnisses.



**Autor:  
Eckehard  
Manke**