



Spielerisch aktiv mit Luftballons

Mit „99 Luftballons“ die Koordination und Ausdauer trainieren

Vorbemerkungen/Ziele

Luftballons werden meist mit Kindergeburtstagen, Kirmes und Luftballonwettbewerben in Verbindung gebracht. Sie können aber mehr, als nur zu Dekorationszwecken genutzt zu werden.

Luftballons haben einen hohen Aufforderungscharakter und können vielfältig in Bewegungsangeboten eingesetzt werden.

Sie sind zudem preiswert, man kann sie gut transportieren und Lagerungsprobleme entfallen.

Die Luftballons in diesem Stundenbeispiel sollten eine gute Qualität aufweisen und nur leicht aufgepustet werden, um ein Zerplatzen möglichst zu vermeiden.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

15 ältere Erwachsene (Frauen und Männer)

Material:

Musikanlage und Tonträger,
Luftballons in vier verschiedenen Farben, Sitzgelegenheit für jede/jeden TN,

1 verschleißbarer großer Kopfkissenbezug

Ort:

Gymnastikraum, Sporthalle, Bewegungsraum

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

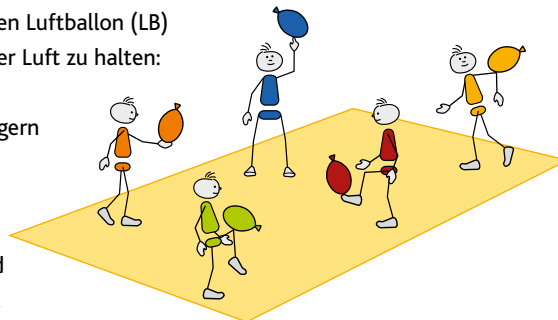
● 99 Luftballons

- Jede/Jeder TN hat einen leicht aufgepusteten Luftballon. Die TN bewegen sich kreuz und quer durch die Halle.

Die TN versuchen den Luftballon (LB) durch antippen in der Luft zu halten:

- mit der Hand
- mit einzelnen Fingern
- mit dem Ellbogen
- mit dem Knie
- mit dem Fuß

Jeweils die linke und rechte Seite nutzen.



● Begrüßungsrunde

- Die TN bewegen sich mit ihrem LB durch den Raum.

Die TN spielen die LBs mit der rechten und linken Hand. Bei Begegnung mit einer/einem anderen TN wird der LB weiter mit einer Hand gespielt/kontrolliert und beide TN begrüßen sich mit der jeweils freien Hand.

● Tauschbörse

- Die TN bewegen sich mit ihrem LB kreuz und quer durch den Raum.

Die TN spielen die LBs mit der rechten und linken Hand.
Bei Begegnung mit anderen TN werden die LBs getauscht.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Einstimmung, Erwärmung, Gewöhnung an das Gerät Luftballon

- ✓ Ggf. Musikeinsatz des Lieds „99 Luftballons“ (Nena)

- ✓ Jede/Jeder TN wählt das eigene Tempo.

- ✓ Den LB auf Augenhöhe spielen, um ein starkes Abknicken in der HWS zu vermeiden.

- ⊙ Einstimmung, Kontaktaufnahme zu anderen TN, Schulung der Kopplungsfähigkeit

- ⊙ Erwärmung, Kommunikation, Schulung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

Sport der
Älteren
11.2017

Stundenverlauf und Inhalte

● Stop and Go

- Die Gruppe bewegt sich frei im Raum. Die TN halten den LB mit den Händen hinter dem Rücken.

Die Übungsleitung (ÜL) nennt eine Farbe, z.B. „ROT“. Die TN mit roten LBs bleiben stehen. Die anderen TN bewegen sich um diese „Hindernisse“ herum.

Nennt die ÜL eine neue Farbe, z.B. „BLAU“ bleiben die TN mit blauen LBs stehen. Die TN mit den roten LBs setzen sich wieder in Bewegung.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

● Farbpalette

- Jede/Jeder TN hat einen LB und alle bewegen sich mit ihren LBs durch den Raum bzw. die Halle.

Auf ein vereinbartes Signal der ÜL finden sich die TN in Kleingruppen zusammen:

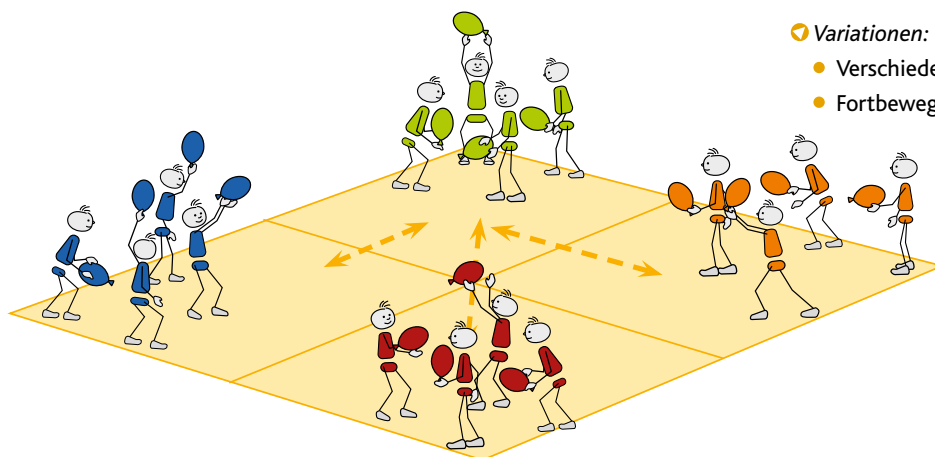
- „1“ (= einfarbig): Alle TN einer Luftballonfarbe treffen sich.
- „2“ (= bunt): TN mit verschiedenen Luftballonfarben kommen in einer Kleingruppe zusammen.

● Seitenwechsel

- Die TN jeweils einer Luftballon-Farbe gehen zu einer der vier Ecken des Raums bzw. der Halle.

Die ÜL nennt zwei Farben, z. B. „Rot und Grün“. Die Kleingruppen mit den genannten farbigen LBs tauschen laut Vorgabe ihre Ecken. Dann nennt die ÜL zwei andere Farben usw.

Es werden mehrere Wechsel mit unterschiedlichen Farbkombinationen, aus denen sich verschiedene Raumwege ergeben, durchgeführt.



● „Mein Luftballon ist so bunt wie ...“

- Die vier Kleingruppen bleiben in ihren Ecken stehen.

Die Kleingruppen suchen Dinge/Begriffe in „ihrer“ Farbe und nennen ihre Ergebnisse der Gesamtgruppe.

Beispiel:

Grün = Frosch, Salat, Wiese, Laub, Apfel, Förster

Absichten und Hinweise

- ◎ Wahrnehmungsschulung, Förderung der Reaktions- und Orientierungsfähigkeit

- ✔ Individuelles Tempo

- ✔ Variation:
Die ÜL nennt zwei Farben.

- ◎ Moderate Ausdauerförderung (Intervallbelastung), Wahrnehmungsschulung, Kommunikation, Schulung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Mehrere Wiederholungen der Signale

- ✔ Das letzte Signal heißt „1“.

- ◎ Moderate Ausdauerförderung (Intervallbelastung)

- ✔ Verschiedene Raumwege nutzen:

- die kurze Seite der Halle
- die lange Seite der Halle
- über die Diagonale

- ✔ Über die Wiederholungszahlen der einzelnen Gruppen, das individuelle Tempo, Zusatzaufgaben und die Raumwege kann die Belastung gesteuert werden.

- ✔ Variationen:

- Verschiedene Variationen von Gehen
- Fortbewegung mit Armeinsatz

- ◎ Kommunikation, Kooperation, Gedächtnistraining (assoziatives Denken)

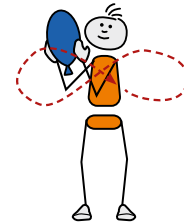
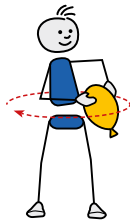
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

- Ich packe meinen Koffer
- Die TN stehen oder sitzen im Innenstirnkreis.

Die ÜL zeigt eine Übung mit dem LB und die TN wiederholen diese Übung. Eine zweite Übung folgt und alle TN wiederholen die erste, dann die zweite Übung.

Eine dritte Bewegung wird angeschlossen usw.



Beispiele für Übungen:

- Den LB um den Körper herumreichen
- Die Knie im Wechsel rechts/links anheben und mit dem LB auf das Knie tippen
- Mit dem LB vor dem Körper eine „Rolle“ beschreiben
- Mit dem LB vor dem Körper eine „liegende Acht“ kreisen

AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Zur Ruhe kommen
- Die TN bilden Paare. Jedes Paar hat einen LB. Die Partner/-innen sitzen hintereinander.

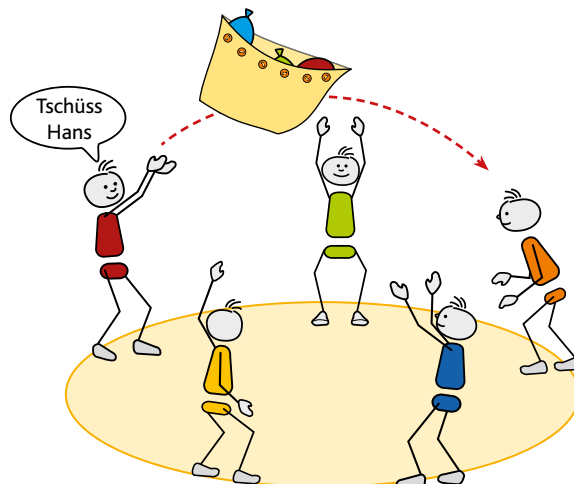
Paarweise mit dem LB den Rücken und die Schulter-Nackenpartie abrollen. Langsame, geführte Bewegung mit etwas Druck ausführen, um ein Quietschen des LB zu vermeiden.

Die TN sprechen sich über die Festigkeit des Abrollens ab.

- Auf Wiedersehen
- Die TN bilden einen Innenstirnkreis.

Alle LBs werden in einen Kopfkissenbezug gesteckt. Dieser wird dann verschlossen.

Im Kreis wird nun der „Riesenballon“ von den TN mit beiden Händen kreuz und quer, jeweils mit den Worten: „Tschüss, Hans“, „Tschüss, Gabi“ usw., zugespielt.



Absichten und Hinweise

- ◎ Gedächtnistraining, Mobilisation, Geschicklichkeit
- ✔ Bei erfahrenen Gruppen kann die ÜL auch Bewegungsbeispiele von den TN aufgreifen.

- ◎ Entspannung, leichte Massage
- ✔ Einsatz von ruhiger Musik möglich.
- ✔ Die Partnermassage ist freiwillig. TN, die sich nicht so gerne von einem Partner/ einer Partnerin abrollen lassen wollen, rollen ihre Arme und Beine im Sitzen alleine ab.
- ◎ Kommunikation, Spaß, „Aha“-Erlebnis mit dem Riesenballon, Verabschiedung in der Gruppe mit Namen