

# Beweglich und mobil



bis ins hohe Alter

Marlies Marktscheffel



## Was steht drin?

Dieses Buch regt zu verschiedenen Bewegungsformen mit Material und Geräten an. Es gibt viele Hinweise für Bewegungen mit und ohne Stuhl, sowie für die Sporthalle oder den Gymnastikraum oder auch für Mehrzweckräume in Senioreneinrichtungen.



Der Einsatz verschiedener Erwärmungs- und Spielformen bietet dabei eine vielfältige Schulung im Bereich der sportmotorischen Fähigkeiten. Die Schulung der koordinativen und verschiedener konditioneller Fähigkeiten und die Verknüpfung von Merkfähigkeit und Bewegung stehen dabei im Vordergrund. Die aufgeführten Bewegungsformen ermöglichen es den Senioren ihren Alltag so lange wie möglich selbstständig zu bewältigen.



Die Senioren erwerben eine Zunahme an Erfahrungen im Bereich der Sicherheit, der Selbstständigkeit und des Selbstvertrauens. Der Erhalt oder auch der Wiedererwerb vielfältiger Kompetenzen durch Bewegung führt somit zu mehr Lebensqualität und einem persönlichen Wohlbefinden.

€ 16,95

ISBN: 978-3-00-059935-4

# Leseprobe:

## Teil III Bewegungsformen mit Klein- und Alltagsmaterialien

Das Bewegen und Üben mit verschiedenen Materialien macht viel mehr Spaß und lässt die eigentlichen „Ziele“ in den Hintergrund rücken. Das Verpacken der Kraftübungen in kleine interessante Übungseinheiten lässt die Teilnehmer neugierig werden und das Erlebnis wird in den Vordergrund gestellt.

### 1 Tücher

Die Eigenschaften von Tüchern sind vom Material abhängig, so sind Chiffontücher viel leichter und fliegen langsamer als Baumwolltücher. Tücher gibt es in vielen Varianten große und kleine und in vielen unterschiedlichen Farben. Sie eignen sich zum Schütteln, Schwingen oder für langsame Bewegungs-abläufe wie das Werfen und Fangen.

#### 1.1 Gymnastik mit Chiffontüchern

Idee: Eine Gymnastik mit Tüchern ist vielseitiger und fordert die Teilnehmer auf ihre Bewegungen genauerer auszuführen.

Ziele:

- Erwärmung des Körpers
- Verbesserung der konditionellen Fähigkeit: Beweglichkeit

Gerätebedarf: Ein Tuch pro Teilnehmer

Übungen:

- Der Teilnehmer hält ein Tuch fest und bewegt sich in der Halle.
- Der Teilnehmer hält das Tuch in einer Hand fest und schwingt es hin und her (Handwechsel).
  
- Der Teilnehmer legt das Tuch auf den Boden und hebt mit dem Fuß das Tuch hoch (Fußwechsel).
- Der Teilnehmer hebt mit dem Fuß das Tuch hoch und schwingt das Tuch seitlich hin und her (Fußwechsel).
- Der Teilnehmer hebt mit dem Fuß das Tuch hoch und schwingt das Tuch vor und rück (Fußwechsel).
  
- Der Teilnehmer fasst das zusammengerollte Tuch an den Enden. Er steigt vorwärts mit einem Bein über das Tuch und wieder zurück. (Beinwechsel).  
Variation: Mit beiden Beinen über das Tuch steigen.

.....

## 1.2 Stuhlgymnastik mit Tüchern

Geräte: Pro Teilnehmer ein Stuhl und ein Tuch

Alle Übungen finden im Sitzen statt. Die Anzahl der einzelnen Übungen hängt von der Leistungsfähigkeit der Teilnehmer ab.

Teilnehmer, die stehen möchten, können die Übungen auch im Stand ausführen.

- Das Tuch wird mittig gegriffen, damit es beim Schwingen nicht so lang ist. Schwingen des Tuches mit dem rechten und anschließend mit dem linken Arm. Erst mit kleinen Schwüngen beginnen und dann zu größeren Schwüngen steigern.
- Schwingen des Tuches als Achterkreise. Erst mit einer Hand und anschließend greifen beide Hände das Tuch.
- Das Tuch mit beiden Händen greifen, so dass es vor dem Körper gehalten wird. Beide Arme heben und senken.

Variation: Steigerung bis hinter den Kopf schwingen und mit dem Oberkörper bis nach unten zu den Füßen das Tuch schwingen.



- Das Tuch mit beiden Händen greifen, so dass es vor dem Körper gehalten wird. Jetzt wird das Tuch mit Schwung „engerollt und ausgerollt“.
- Das Tuch zusammenknüllen und es um den Körper herumgeben (rechts und links herum).
- Das Tuch wandert über den Kopf und durch die Beine hindurch (Kreislinie).

Variation 1: Das Tuch wandert abwechselnd unter das rechte/linke Bein hindurch.



Variation 2: Die Beine werden abwechselnd mit angehoben. Dann wandert das Tuch hindurch.

.....

Direktbestellung bei Marlies Marktscheffel

[www.senioren@mailbox.org](mailto:www.senioren@mailbox.org)

Preis: €16,95

Versandkosten pro Buch: € 2,50

Versandkosten ab 5 Bücher: frei

Zahlungsinformationen erfolgen bei Bestellung.

Versand erfolgt nach erfolgter Überweisung.