

15 | ALLTAGSMOTORIK/-SITUATIONEN TRAINIERT IM SPORT – GUT GESCHULT DEN ALLTAG BEWÄLTIGEN

ECKEHARD MANKE

Im Alter kompetent und solange wie möglich selbstständig bleiben und auf fremde Hilfe verzichten, das wünschen sich die meisten älteren Menschen. Im Alltag werden wir mit unterschiedlichen Situationen, z. B. im Straßenverkehr beim Überqueren einer Straße, konfrontiert, die wir bewältigen müssen. Dazu müssen wir über verschiedene Funktionen verfügen (Starten, Gehen, Einschätzungen von Entfernungen etc.). Zur Ausführung dieser Funktionen entwickelt der Mensch unterschiedliche Handlungsmuster (Bewegungs-, Wahrnehmungsmuster), die auf Erfahrung beruhen. Basis für die Herausbildung dieser verschiedenen Muster sind Fähigkeiten aus unterschiedlichen Bereichen (z. B. koordinativer, konditioneller, kognitiver, sozialer und emotionaler Art).

Die im Alter auftretenden Probleme (z. B. längere Reaktionszeit, Abnahme der Fähigkeit zum schnellen Starten, Stoppen und Richtungsändern) und die erlebte Veränderung (Wahrnehmung der Abnahme der eigenen Fähigkeiten) kann zu emotionalen und motivationalen Veränderungen (Unsicherheit, Angst, Unlust etc.) führen. Sie bewirken oft auch eine Verhaltensänderung, wie Passivität, Einschränkung, Rückzug, die bis zur eigenen Isolation führen können, sodass der ältere Mensch aus diesen Gründen die eigenen „vier Wände“ kaum noch verlässt.

BEISPIEL EINER SITUATION IM STRASSENVERKEHR:

Situation: Überqueren einer Straße/Kreuzung

Funktionelle Anforderungen: Entfernung einschätzen, Übersicht behalten, sich entscheiden, starten.

In den Übungsstunden können wir zum Teil darauf vorbereiten. Es wurden überwiegend Situationen im Straßenverkehr ausgesucht, in denen vor allem koordinative Fähigkeiten geübt werden sollen. Je besser die koordinativen Fähigkeiten entwickelt/ausgebildet sind, umso sicherer bewege ich mich im Alltag. Es bietet sich an, dies in Circuitform mit 4 TN pro Station durchzuführen.

CIRCUIT

„ABBACKEN“

Alltagssituation: Ein plötzliches Ausweichmanöver im Straßenverkehr (z. B. vor einem Fahrradfahrer).

Beschreibung: Ein Teilnehmer steht zwischen 2 Markierungen (Pylonen, Keulen), die einen Abstand von ca. 3 m haben. Die anderen TN stehen ihm in ca. 4-5 m Abstand gegenüber mit je 3 kleinen Softbällen, Papierbällen o. Ä.. Nacheinander wirft jeder der 3 TN seine 3 Bälle auf den Mitspieler zwischen den Markierungen und versucht, ihn zu treffen. Der andere versucht, den Bällen auszuweichen, darf sich allerdings nur innerhalb der Pylonen bewegen.

Trainierte Fähigkeiten: Reaktions-, Orientierungs-, Kopplungs-, Umstellungs- und Gleichgewichtsfähigkeit.

„HALTET DIE LUFTBALLONS IN DER LUFT“

Alltagssituation: Im Gedränge, z. B. am Bahnhof, in der Fußgängerzone, im Bus, den Überblick behalten.

Beschreibung: Jeder Spieler hat 2 Luftballons und soll versuchen, diese in der Luft zu halten.

Trainierte Fähigkeiten: Orientierungs-, Differenzierungs-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit.

„DURCH DIE BEINE FERTIG LOS“

Alltagssituation: Z. B. das Stehen an der Ampel, das Warten auf das optische/akustische Signal und das Überwinden der „Schrecksekunde“ (schnelles Starten).

Beschreibung: 2 TN stehen hintereinander, Abstand ca. 2 m. Der hintere Spieler rollt einen Ball durch die gegrätschten Beine des vorderen Spielers, der nach vorne schaut! Unbedingt die TN darauf hinweisen, denn wenn sie auf den Boden schauen, wird die Reaktion nicht gefördert, da sie den Ball ankommen sehen. Sobald aus den Augenwinkeln der Ball wahrgenommen wird, muss er mit Hand oder Fuß gestoppt werden. Es sollte eine Marke angegeben werden, zu welcher der Spieler gehen kann, dann nicht mehr weiter, damit er nicht gegen die Wand läuft!

Trainierte Fähigkeiten: Reaktions-, Differenzierungs- und Umstellungsfähigkeit.

„SCHWINGENDE TAUE“

Alltagssituation: Sich sicher im dichten Menschengewühl bei Entgegenkommenden in der Stadt/Fußgängerzone bewegen. Kann ich geradeaus weitergehen, muss ich nach rechts/links ausweichen oder gar kurz stoppen?

Beschreibung: Einige TN greifen sich je 2 Tauen und lassen sie unregelmäßig kräftig hin- und herschwingen. 1 TN soll versuchen, durch die Tauen zu gehen, ohne dass sie ihn treffen. Zu Anfang können ein oder mehrere Stopps eingelegt werden, später ohne Stopp durchgehen.

Fähigkeiten: Kopplungs-, Differenzierungs- und Umstellungsfähigkeit.

„ROLLENDER REIFEN“

Alltagssituation: Das Einschätzen der Geschwindigkeit von z. B. Fahrrad-/Autofahrern. Schaffe ich es noch, davor die Straße zu überqueren?

Beschreibung: 4 TN stehen sich im Viereck



gegenüber. 2 TN rollen sich einen Reifen zu. Die beiden anderen versuchen, ihren Ball durch den Reifen zu rollen. Je weiter weg die Spieler mit Ball stehen, umso schwieriger wird es.

Fähigkeiten: Kopplungs-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit.

„WACKELMATTE“

Alltagssituation: Das Gehen auf unebenen und sich bewegenden Untergründen (Straße, Waldwege, Rolltreppe).

Beschreibung: Unter 2 Matten werden viele Tennisbälle oder Stäbe verteilt. Die TN gehen darüber, zunächst mit einer oder zwei Hilfestellungen, später alleine.

Fähigkeiten: Gleichgewichts-, Reaktions- und Umstellungsfähigkeit.

Als Vorübungen eignen sich Übungsformen zum Führen und Geführt werden. In einer ersten Stufe wird dies normal in der Halle durchgeführt, später evtl. über Hindernisse (kleine Kästen, Matten, Bänke etc.).

Literatur:

Nagel, Volker: *Fit und geschickt durch Seniorensport*; Czwalina Verlag.