

07 | HERZ- UND KREISLAUFTRAINING – SPIELEND IN BEWEGUNG

ECKEHARD MANKE



Die Schulung der Ausdauerleistungsfähigkeit für das Herz-Kreislauf-System hat in der Gesundheitsförderung höchste Priorität. Trotzdem stößt ihre Schulung innerhalb der Übungsstunden häufig auf wenig Akzeptanz, abgesehen von Trends, wie z. B. Nordic Walking. Eingebunden in Spiele sieht es meist ganz anders aus. Spiele haben einen motivierenden Charakter. Sie fördern z. B. Spaß und Freude, die Kontaktaufnahme, Konzentrations- und koordinative Fähigkeiten und bauen Berührungssängste ab. Der ÜL kann so seiner Gruppe Spaß mit Ausdauerelementen „verkaufen“, ohne dass sie es merkt. Die Spiele sind für normale Gruppen (slow-goes) und fitte Gruppen (go-goes) geeignet.

KREISLAUF

Material: Weicher Ball oder Säckchen

Spielbeschreibung: Ungerade Anzahl von Spieler/-innen steht in Kreisform. Ball wird zur übernächsten Person geworfen, jeder merkt sich die Person, der er/sie den Ball zuwirft. Nach zwei Runden ist der Ball wieder beim Ausgangsspieler. Anschließend Ball zuwerfen wie vorher und eine Runde um den Kreis walken und sich an seinem alten Platz wieder hinstellen. Sehr intensives Spiel, da immer Bewegung in der Gruppe ist.

Variationen: 1. Laufrichtung kann geändert werden. 2. Je nach Gruppenniveau kann der ÜL das Spiel schneller machen (direktes Zuspiel) oder langsamer (1x auftippen vor Zuspiel).

Zielgruppe: Normale und fitte Gruppen.

RUCKSACKBALL

Material: 2 Rucksäcke, 2 Plastikeimer oder Papierkörbe, weicher Ball, Parteibänder

Spielbeschreibung: 2 Spieler setzen jeweils einen Rucksack auf, in dem der Papierkorb steht. Alle anderen Mitspieler bilden 2 Mannschaften, die jede einem der „beweglichen Korbträger“ zugeordnet ist. Der Ball wird innerhalb der eigenen Mannschaft zugespielt und soll dem gegnerischen Rucksackträger in den Korb gelegt/geworfen werden. Geworfen werden darf nur im Stand, d. h. so wie der Ball gefangen wurde, muss er abgespielt oder in den Rucksack geworfen werden. Das Gehen/Laufen mit Ball ist nicht erlaubt!

Zielgruppe: Normale, evtl. eher fitte Gruppen.

LUFTBALLONRUNDLAUF

Material: Badminton- oder Familytennisschläger, 1 Luftballon, 2 Pylonen

Spielbeschreibung: 2 Mannschaften in Reihe (hintereinander) stehen sich im Abstand von ca. 4 m gegenüber. Der erste Spieler von Mannschaft A schlägt den Luftballon zu Mannschaft B, wackelt eine ganze Runde um die Pylonen und schließt sich als letzter Spieler bei seiner Gruppe wieder an.

Variation: 1. Evtl. 2 Runden oder mehr, je nach Niveau bzw. Spielerzahl der Gruppe.

2. Fitte Gruppen können auch mit Federball spielen.

Zielgruppe: Normale, evtl. eher fitte Gruppen.

PASSBALLSPIEL

Material: 1 weicher Ball

Spielbeschreibung: 3 Spieler (A, B, C) stehen im Abstand von ca. 2-3 m vor einer Wand. 2 Spieler (D und E) stehen dem mittleren Spieler (A) in ca. 5 m Abstand gegenüber. D wirft zu A und geht

dem Ball nach. A wirft zu B und geht auf dessen Position. B wirft zu E und folgt dem Ball. E wirft zu D, der ja jetzt auf der mittleren Position steht und folgt dem Ball. D wirft zu C usw. Derjenige, der den Ball einem anderen Spieler zuspasst, folgt nur dem Ball und nimmt diese Position ein!

Zielgruppe: Normale und fitte Gruppen.

REIFEN VERTEIDIGEN

Material: Reifen, ein Ball und Parteibänder

Spielbeschreibung: 2 Mannschaften. Mehrere Reifen werden in relativ engem Abstand auf dem Boden verteilt. Es gibt einen Reifen mehr, als Mitspieler in einer Mannschaft sind. Eine Mannschaft ist Torjägersmannschaft und erhält den Ball. Die anderen sind Verteidiger und haben die Aufgabe, die Reifen zu verteidigen. Ein Tor wird erzielt, wenn der Ball in einem leeren Reifen abgelegt wird.

Die Spieler der Torjägersmannschaft dürfen nicht mit dem Ball laufen, sie müssen ihn sich zupassen. Die Verteidigersmannschaft kann Tore verhindern, indem sich ein Spieler in einen bedrohten Reifen stellt. Die Torjägersmannschaft muss also durch schnelles Passen versuchen, den Ball in einem Reifen abzulegen. Nach einer festgelegten Zeit wechseln die Mannschaften die Rollen.

Variation: 1. 2 oder 3 Reifen mehr auslegen, als die Verteidigersmannschaft Spieler hat.

2. Der Abstand zwischen den Reifen wird vergrößert, sodass die Verteidigersmannschaft größere Strecken walken muss.

3. Je nach Gruppenniveau kann das Spiel schneller (normaler Ball) oder langsamer (Wasserball) gespielt werden.

Zielgruppe: Normale und fitte Gruppen.

KASTENHANDBALL

Material: 2 Kastenteile, Parteibänder, Schaumstoffball, evtl. Klebeband

Spielbeschreibung: 2 Mannschaften à 5-6 Spieler.

2 Kastenteile werden hochkant an der Freiwurflinie für Basketball abgestellt. Um diese Linie verläuft ein Kreis in ca. 2 m Entfernung. Sollte die Halle keine Freiwurflinie haben, können die Kästen ca. 5 m vor der jeweiligen Hallenwand hochkant gestellt werden und man klebt mit Klebeband einen Kreis im Abstand von ca. 2 m um das hochgestellte Kastenteil. Die Spieler sollen Tore werfen (Ball durch Kastenteil werfen oder rollen) und verhindern. Es wird nur gewalkt, und wer den Ball erhalten hat, muss ihn einem anderen Mitspieler zupassen oder auf das Tor werfen. Mit Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden! Tore dürfen sowohl von vorne als auch hinter dem Tor erzielt werden. Es gibt kein Aus, es wird also immer weitergespielt. Der Kreis darf nicht betreten werden! Geht jemand von der angreifenden Mannschaft in den Kreis (auch auf Linie), so erhält die verteidigende Mannschaft den Ball. Geht ein Spieler der verteidigenden Mannschaft durch den Kreis, so erhält die angreifende Mannschaft einen 7 Meter, d. h. ein Spieler darf ca. von der Mitte des Spielfeldes den Ball auf das Kastenteil werfen oder rollen, ohne dass die verteidigende Mannschaft eingreifen darf. Einige Grundelemente des Ballspiels wie Passen und Fangen sind Grundvoraussetzung.

Zielgruppe: Fitte Gruppen.

Literatur:

Kolb, Michael; Spiele für den Herz- und Alterssport;

Meyer&Meyer Verlag

Kolb, M./Heckmann, B.; Mehr Spiele für den Herz- und

Alterssport; M&M Verlag

Schöttler, Bärbel; Bewegungsspiele 50 Plus;

Meyer&Meyer Verlag