

# Spiele zur Ausdauererschulung

Sport  
der  
Älteren

Ausdauer-  
schulung

4/99

## Vorbemerkungen/Ziele

Die allgemeine areob-dynamische Ausdauer hat in der Gesundheitsförderung und Krankheitsbewältigung einen hohen Stellenwert. Der Ausdauersport, die Belastung der Teilnehmer, muß allerdings richtig dosiert werden. Dies gilt für den gesunden Sporttreibenden ebenso, wie für den Kranken z.B. den Diabetiker. Bei stabilen Stoffwechselwerten hat regelmäßiger Ausdauersport günstige Wirkungen auf den Streßabbau, auf die Belastbarkeit und die Einstellung der Zuckerkrankheit wird optimiert. Blutzuckersenkung trägt zum Schutz eventueller Schäden im Augen-, Nieren- und Gefäßbereich bei.

Im folgenden Stundenbeispiel – Spiele zur Ausdauerförderung – ist es Ziel, affektive, soziale, kognitive und natürlich auch motorische Lernziele auf verschiedenen Ebenen zu verdeutlichen.

Die Blutzuckerwerte der teilnehmenden Diabetikern werden – wie gewohnt – vor, bei Bedarf während und nach der Stunde kontrolliert.

## Zeit:

60 – 90 Minuten

## Teilnehmer/innen:

Männer und Frauen ab 55  
(Gesunde / Diabetiker)

## Material:

Kassettenrecorder

Musikkassetten / CD's

pro TN eine Matte

4 Zettel mit je 5 Begriffen

Tesafilm

pro TN 1 „Buchstaben“- Zettel

## Ort:

Sporthalle

## Stundenverlauf/Inhalte

## Absichten/Gedanken

- = Inhalte
- = Organisation

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

### Begrüßung der TN

- Kurze Darstellung der Stundenziele

### Einstimmung

#### ● Roboterspiel

Alle TN verteilen sich in der Halle und werden vom Spielleiter durch Daumendruck angeschaltet. Die Roboter gehen durch die Halle und werden vom Spielleiter gesteuert:

- 1 x klatschen = vw. gehen
- 2 x klatschen = rw. gehen
- 3 x klatschen = seitw. gehen



#### ● Ecken raten

In jeder Ecke der Halle ist ein Zettel angebracht mit fünf verschiedenen Angaben wie z.B. Auto, Gartenzaun, Kind, Tennis, Milch.

Die TN bewegen sich durch die Halle und merken sich nach Möglichkeit die Worte und die entsprechende Ecke. Auf ein Zeichen des Spielleiters treffen sich alle in der Hallenmitte. Der Spielleiter nennt ein Wort und die TN müssen versuchen in die richtige Richtung zu gehen/laufen.

#### ● Buchstabenspiel

- Es werden 2 Gruppen gebildet. Jeder TN erhält einen Zettel mit einem Buchstaben. Die TN gehen/laufen durch die Halle. Der Spielleiter nennt ein Wort gemäß der verteilten Buchstaben. Welche Gruppe hat zuerst das Wort auf den Hallenboden gelegt?

- – psycho-physische Einstimmung
- Erwärmung der Muskulatur
- miteinander warm werden
- Kontakte untereinander herstellen

- Bewegungsvariationen (gehen/traben/laufen) je nach Belastbarkeit der TN

- – moderate körperliche Aktivierung



## Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### Hauptteil / Schwerpunkt

#### Ausdauerförderung durch verschiedene Spielformen

##### ● Ebbe und Flut

Gehen/Laufen über Matten durch Ansage der Richtung eines Teilnehmers.

**Ebbe** = gehen / laufen **gegen den Uhrzeigersinn**

**Flut** = gehen / laufen **im Uhrzeigersinn**

Der Ansager steht in der Mitte des Mattenkreises, steuert die Gruppe und versucht eine freiwerdende Matte zu besetzen.

Danach erfolgt ein Wechsel.

- Mattenkreis  
pro TN eine Matte

##### ● Torschlüpfen

Paarweise gehen / laufen mit Handfassung

Beim Entgegenkommen eines anderen Paares

- die gefaßten Hände / Arme nach oben strecken, das andere Paar geht / läuft unter dem „Tor“ durch
- selbst unter dem „Tor“ des anderen Paares durchlaufen



### Hauptteil / Abschluß

##### ● Eisenbahn

Mehrere TN stellen einen Zug dar (hintereinander gehen und sich an den Schultern fassen) und gehen durch die Halle.

Zwei bis drei einzelne TN (= freie Waggons) können sich an einen Zug anhängen und ein Signal geben, das bis zur „Lokomotive“ durchgegeben wird. Der erste TN löst sich von der Gruppe und wird zu einem neuen freien Waggon.



### Ausklang

- **Entspannung mit Musik**  
z. B. Atementspannung

- Alle TN stehen im Kreis  
Der Übungsleiter gibt gezielt Aufgaben vor.

##### ● Erfahrungsaustausch

- Alle TN sitzen im Kreis



## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- - Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Schulung der Bewegungskoordination
- aerob-dynamische Ausdauerbelastung
- Erleben von Spielfreude

- Da ein TN in der Kreismitte steht, bleibt immer eine Matte frei. Der TN in der Kreismitte versucht durch Zurufen die Gruppe so zu führen, daß er im richtigen Moment eine freie Matte für sich „erobert“.

- Selbständiges Festlegen der Belastungsintensität entsprechend des subjektiven Befindens.

- Teilnehmer sollen die ganze Halle nutzen „große Raumwege“!

- Herz-Kreislauf beruhigen  
Pulswerte senken / normalisieren

- Es können mehrere Züge gebildet werden.

- - allgemeine Entspannung
- bewußte Wahrnehmung der Atmung

- Ein gutes Körpergefühl trägt zum Wohlbefinden bei.

- Befinden und Empfinden der TN erfragen und bei weiteren Stunden-Planungen berücksichtigen.