



Schwungtuch-Spiele

Bewegung und Spiel mit dem Schwungtuch

Vorbemerkungen/Ziele

Schwungtücher zeichnen sich durch einen hohen Aufforderungscharakter aus. Die Größe des Tuches, die Farbenvielfalt und das gemeinschaftliche Arbeiten an einem Gerät begeistert die Teilnehmenden (TN). Der Einsatz von Schwungtüchern ermöglicht die Kontaktaufnahme innerhalb der Gruppe und bietet viele Möglichkeiten von kooperativen Spielformen und Gemeinschaftserlebnissen. Das Schwungtuch kann sowohl drinnen als auch draußen eingesetzt werden. Je nach Gruppengröße bzw. Material können auch zwei Schwungtücher oder mehrere Laken eingesetzt werden.

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

je nach Größe des Tuches 20 oder mehr Personen, gemischtgeschlechtliche Gruppe von Älteren, auch mit Enkelkindern ab 10 Jahre

Material:

Schwungtuch (alternativ: ausrangierter Fallschirm oder großes Laken/Tuch), 1 Softball, Luftballons, 1 Schuhkarton oder 5 l Eimer, Tennisball, ruhige Musik, Entspannungsmusik

Ort:

Gymnastikraum, Turnhalle, Wiese

Stundenverlauf und Inhalte

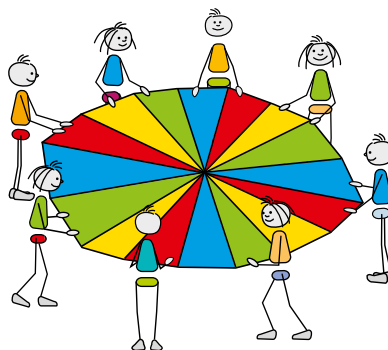
EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Wind und Wellen

- Die TN stehen gleichmäßig verteilt um das Schwungtuch (ST) herum und halten es an der Tuckante fest.

Mit dem ST Wellenbewegungen durchführen

- Kleine und große Wellen, schnell und langsam
- Nur die TN schwingen, die an einer bestimmten Hälfte des ST stehen
- Nur jede/r zweite TN schwingt das ST
- Nur die Frauen, nur die Männer schwingen das ST
- Nur die TN, die bei einer bestimmten Farbe stehen (z. B. gelb) schwingen das Tuch



● Hoch und Tief

Das ST gemeinsam nach oben und unten schwingen.

Dabei den Bewegungen des ST „folgen“:

- nach oben – einatmen / nach unten – ausatmen
- nach oben – auf die Zehenspitzen gehen, nach unten – die Knie beugen / in die leichte Hocke gehen
- mal mit dem rechten Arm, mal mit dem linken Arm das Tuch nach oben schwingen

- ⊙ Kennenlernen des Gerätes Schwungtuch

- ⊙ Wahrnehmung

- von Farben, Muster o.ä.
- Wie reagiert das ST auf verschiedene Bewegungsimpulse?
- Wer steht wo?

- ⊙ Erwärmung

- ✓ Bei der Hockbewegung auf eine rücken- und kniegerechte Ausführung achten!

Sport der
Älteren
12.2012

Stundenverlauf und Inhalte

● Kreisverkehr

- ⦿ Alle TN fassen das ST mit der rechten Hand, so dass die rechte Schulter zur Mitte des ST zeigt.

Sie bewegen sich im Uhrzeigersinn; auf ein Signal der Übungsleitung (ÜL), drehen sich die TN um 180 Grad, fassen mit der linken Hand und bewegen sich gegen den Uhrzeigersinn.

Variationen:

- andere Bewegungsformen wie Wechselschritt, Hüpfen usw.
- mit dem Tuch wedeln oder schwingen
- mit dem äußeren Arm Kreisbewegungen durchführen

SCHWERPUNKT (25 Minuten)

● Rundlauf

- ⦿ Die TN fassen das ST mit beiden Händen mit Blick zur ST-Mitte und schwingen das Tuch auf und ab.

Verschiedene TN werden nach Merkmalen durch die ÜL aufgerufen (z. B. wer an einem blauen Feld des Tuches steht, wer im Januar Geburtstag hat usw.) und aufgefordert, das ST zu umrunden.



● „Komm' mit – Lauf weg“

TN A bewegt sich außen um das ST frei herum.

Er/sie tippt einem/einer TN B im Kreis auf die Schulter und sagt: „Komm' mit!“ oder „Lauf weg!“

- „Komm' mit“ = TN B geht/läuft hinter TN A her.
- „Lauf weg“ = TN B geht/läuft in die Gegenrichtung.

Wenn beide TN wieder an dem Platz von TN B sind, erfolgt ein Wechsel von TN A und TN B. TN B bewegt sich nun um das ST und tippt einem/einer anderen TN auf die Schulter usw.

● Drehscheibe

- ⦿ Die TN gehen in eine leichte Hocke und spannen das ST.

Das ST soll wie eine Scheibe im Uhrzeigersinn gedreht werden. Dies erfolgt durch Umgreifen der Hände an der Tuchkante und gleichzeitige Gewichtsverlagerung in den Beinen. Richtungswechsel nach Ansage der ÜL

● La Ola – Welle

1 – 2 TN heben das Tuch mit den Armen hoch und wieder herunter, dann der/die nächste TN usw. bis eine Wellenbewegung entsteht. Eine akustische Unterstützung „O la“ kann hilfreich sein.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Gemeinsames Bewegen mit dem Tuch, Kooperation, Anpassungsfähigkeit, weiterführende Erwärmung
- ⦿ Alle TN sollten ein gemeinsames Tempo haben. Bei heterogenen Gruppen nur gehen.

- ⊙ Moderate Ausdauerförderung, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
- ⦿ Differenzierte Bewegungszeit- und -formen wählen
 - Verschiedene Bewegungsformen z. B. gehen, traben usw.
 - Eine Runde oder mehr
 - Bis zum TN XY gehen
- ⦿ Bewegungsrichtung vorher festlegen!

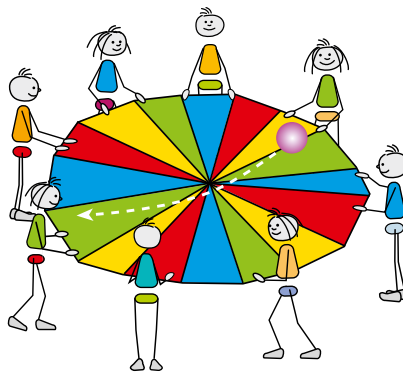
- ⊙ Moderate Ausdauerförderung, Reaktionsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit
- ⦿ Vorsicht bei Gegenverkehr!
- ⦿ Kann ggf. auch als Wettspiel gespielt werden

- ⊙ Gruppenaufgabe, Anpassungsfähigkeit, Kräftigung der Oberschenkel
- ⦿ Variation: Langsam beginnen und dann immer ein wenig schneller werden

- ⊙ Gruppenaufgabe, Gemeinschaftserlebnis, Anpassungs- und Orientierungsfähigkeit
- ⦿ Variation: in der Fortbewegung mit Richtungswechsel

● **Ball-Post**

○ TN A hat den Ball und verschickt seine „Ball-Post“ an TN B. Die Gruppe hilft durch geschicktes Auf- und Abbewegen des ST, den Ball von TN A zu TN B zu rollen. TN B schickt nun weiter zu TN C. Bei bekannten Gruppen ist die Namensnennung des Adressaten möglich.



- ◎ Gruppenaufgabe, Kooperation, Gemeinschaftserlebnis, Geschicklichkeit
- ✓ Jeder TN soll „bedacht“ werden und die „Ball-Post“ erhalten.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● **Zielrollen**

○ Ein 5-l-Eimer oder Schuhkarton und ein Tennisball oder Softball liegen auf dem Tuch.
Durch geschicktes Auf- und Abbewegen versuchen die TN gemeinsam, den Ball in sein Ziel (Eimer, Karton) zu bringen.

- ◎ Gruppenaufgabe, Gemeinschaftserlebnis, „Teamwork“, Absprachen treffen, Kooperation, Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit

Ausklang (10 Minuten)

● **Wellenschlagen**

○ Die TN stehen oder sitzen nach Absprache untereinander mit geschlossenen Augen und halten das ST. Ruhige Musik wird gespielt. Es gibt keine weiteren Anweisungen.
Häufig entsteht eine gewisse „Eigendynamik“, d. h., nach einer „Warte-phase“ beginnt ein TN zu schwingen, die gesamte Gruppe kommt in einen Rhythmus.

- ◎ „Abwarten und aushalten können“, Rhythmusschulung, Anpassungsfähigkeit, Kreativität, ruhiger Stundenabschluss
- ✓ Ein/e TN (ggf. die ÜL) fängt an zu schwingen – wie ist die Reaktion der anderen TN? Anpassen oder einen anderen Rhythmus durchsetzen?



Fotos:
Bildatenbank
des Landessport-
bundes NRW