



# Bewegtes Gedächtnistraining

„Die Welt der Zahlen“

## Vorbemerkungen/Ziele

Mit zunehmendem Alter können sich körperliche und kognitive Einbußen einstellen. Sport und Bewegung fördern die Hirndurchblutung und die Kombination von Denken und Bewegen wirkt positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Die Trainingsziele beim Gedächtnistraining und die Schulung der Koordination ergänzen sich in vielen Teilbereichen. Wichtig ist es, dass kein Leistungsdruck erzeugt wird.

Das Bloßstellen von Teilnehmern und Teilnehmerinnen, die Mühe mit den Aufgabenstellungen haben, sollte unbedingt vermieden werden. Dies bedeutet, dass die Übungsleitung die Übungen adäquat an das Niveau der einzelnen Teilnehmer und Teilnehmerinnen sowie der Gruppe anpasst.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

#### ● Willkommen

- ☉ Die TN stehen im Innenstirnkreis.

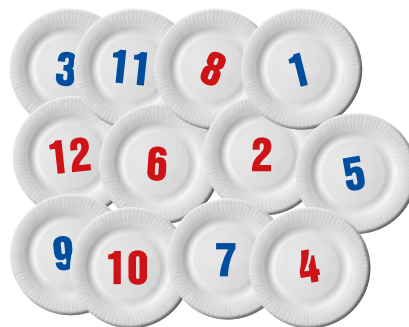
Die Übungsleitung (ÜL) begrüßt die Teilnehmer/-innen (TN) und gibt ihnen das Stundenthema bekannt.

#### ● Gehen und Rechnen

- ☉ Die TN bewegen sich kreuz und quer (gehen, walken, locker laufen).

Die ÜL hält nach und nach Pappteller mit Zahlen (Zahlenkarten 1–12) gut sichtbar für die TN hoch.

Die TN addieren die Zahlen im Kopf. Nach der letzten Zahlenkarte fragt die ÜL nach der Gesamtsumme der gezeigten Zahlen.



*Variation:* Blaue Zahlen addieren, rote Zahlen subtrahieren

#### ● 4 ruft 7 – 7 ruft 12

- ☉ Die TN stehen im Innenstirnkreis. Jeder/Jede TN hat eine Zahlenkarte in der Hand, sodass die Zahl für alle TN sichtbar ist.

Der/Die TN mit der Nummer 4 (TN 4) beginnt. Er bzw. sie hält die eigene Zahlenkarte hoch und ruft: „4 ruft 7“.

Der/Die TN mit der Zahlenkarte 7 (TN 7) hält dann die eigene Karte hoch und ruft: „7 ruft 12“. Usw.

*Erweiterung:*

TN 4 ruft TN 7 und beide TN tauschen ihre Plätze durch die Kreismitte. Dann wird TN 12 von TN 7 gerufen und beide TN tauschen ihre Plätze durch die Kreismitte. Usw.

## Rahmenbedingungen

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/innen (TN):

15 ältere Personen (Frauen und Männer)

### Material:

32 Zahlenkarten: Pappteller, auf denen die Zahlen von 0–31 groß und deutlich lesbar stehen, zusätzlich einen zweiten Satz Pappteller mit den Zahlen von 1–12

### Ort:

Gymnastikraum, Sporthalle, ggf. draußen

## Absichten und Hinweise

- ☉ Begrüßung, Einstimmung, Bekanntgabe des Stundenthemas
- ☑ Hinweis zur Bedeutung von Gedächtnistraining im Alter

- ☉ Durch die Bewegung wird die Hirndurchblutung gefördert und das Denken (Rechnen) fällt leichter.

### ☑ Durchführungshinweise:

- Die Zahlen von 1–12 in unterschiedlicher Reihenfolge zeigen.
- Jede Zahl wird nur einmal gezeigt.
- Je nach Gruppe weniger oder mehr Zahlen auswählen.

- ☉ Förderung der Konzentration, Wahrnehmung, Reaktion und Orientierung sowie der Kommunikation
- ☑ Zahlenkarten von 1–X (X = Anzahl der TN)

### ☑ Variation des Platztauschs:

- Platztausch außen um den Kreis herum im Uhrzeigersinn / gegen den Uhrzeigersinn oder freie Richtungswahl – Vorsicht bei Gegenverkehr!

Sport  
der Älteren  
10.2018



**Autorin:**  
Ursel Weingärtner

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

#### ● Zahleninseln

- Die Zahlenkarten von 0–31 liegen für die TN sichtbar auf dem Boden, kreuz und quer im Raum verteilt.

Die TN bewegen sich mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen um die Pappteller herum.

- Kurven um die Pappteller herumgehen
- Mit weit geöffneten Beinen über die Pappteller gehen
- Die Pappteller umrunden
- Bewegungsformen am Platz (z.B. Pappteller seitlich übersteigen, vorwärts und rückwärts übersteigen)

Auf ein Signal der ÜL suchen die TN bestimmte Zahlen.

- Eine gerade oder ungerade Zahl
- Eine Zahl, die durch drei teilbar ist
- Den eigenen Geburtsmonat (Mai = 5 usw.)
- Den eigenen Geburtstag (z.B. 3. oder 17.)
- Die Anzahl der Geschwister, Kinder, Enkel, ...

#### ● Immer der Reihe nach

- Jeder/Jede TN sucht sich eine Zahl aus und bleibt bei ihr stehen.

Von diesem Startpunkt aus geht/walkt jeder/jede TN die 32 Zahlenkarten in aufsteigender Reihenfolge ab, bis er/sie wieder an der Ausgangszahl angekommen ist.

*Variation:*

Die Zahlen rückwärts (absteigende Reihenfolge) abgehen.

#### ● Finde meinen Weg

- Die TN finden sich paarweise (TN A und TN B) außerhalb der Pappteller zusammen.

TN A geht einen Weg um verschiedene Zahlenkarten herum. TN B bleibt außen stehen und beobachtet die Wegstrecke von TN A. Dann versucht TN B, den exakt gleichen „Zahlenweg“ von TN A nachzugehen. Rollenwechsel

Abschließend sammeln die TN die Pappteller gemeinsam ein.

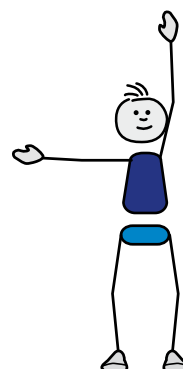
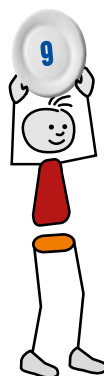
#### ● Wieviel Uhr ist es?

- Die TN stellen sich in Gassenaufstellung (Gruppe A und Gruppe B) auf und stehen mit den Gesichtern zueinander. Die ÜL steht hinter Gruppe A und schaut zur Gruppe B.

Die ÜL zeigt eine Zahlenkarte so hoch, dass die TN der Gruppe B die Zahl erkennen können. Die Zahl steht für eine Uhrzeit (volle Stunde). Die TN der Gruppe B zeigen mit ihren Armen die Uhrzeit – ein Arm stellt den großen Zeiger und ein Arm den kleinen Zeiger dar.

Die TN der Gruppe A sollen die Uhrzeit erraten.

Nach einigen Zahlen wechselt die ÜL hinter die Gruppe B, so dass nun die TN der Gruppe A die Uhrzeit anzeigen müssen.



## Absichten und Hinweise

- ◎ Wahrnehmungsförderung, moderate Ausdauerförderung, Förderung von Konzentration, Merkfähigkeit, Orientierungsfähigkeit und Gleichgewichtsfähigkeit, Sturzprävention (Hindernisse!)

#### ✔ Hinweis an die TN:

Nicht auf die Pappteller treten, da sie wegrutschen können!

- ◎ Förderung der Kommunikation und Gruppendynamik, Gemeinsamkeiten und Gesprächsanlässe finden

- ◎ Förderung der Merkfähigkeit, moderates Ausdauertraining

- ✔ Wer bei 9 startet, geht zur 10, dann zur 11 usw., nach der 31 zur 0 und weiter aufwärts bis zur 9.

- ✔ Ggf. eine zweite Runde durchführen

- ◎ Förderung der Konzentration, Merkfähigkeit und Orientierung, Sturzprävention (Hindernisse, Gegenverkehr, Aufmerksamkeit auf den Weg)

- ✔ Auf den Transfer zum Alltag hinweisen: Straßenverkehr, Einkaufen, fremde/neue Wege

- ✔ Auf rückengerechtes Aufheben der Pappteller hinweisen.

- ◎ Förderung der Konzentration, Wahrnehmung und Denkflexibilität sowie des assoziativen Denkens

- ✔ Hinweis auf spiegelverkehrtes Bild



**Illustratorin:**  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Uhrenmemory

- ☉ Die TN bilden zwei Gruppen für das Staffelspiel und jede Gruppe bekommt 12 Zahlenkarten (Zahlen von 1–12).

Die Pappteller mit den Zahlen von 1–12 jedes Teams liegen durcheinander, mit den Zahlen nach unten verdeckt, auf dem Boden. Die TN der dazugehörigen Gruppe stehen im Abstand von mindestens 5 Metern von ihnen weg.

Der/Die erste TN geht zu den Papptellern, deckt die Zahl auf und zeigt sie den Mitspielern bzw. Mitspielerinnen. Ist es die Zahl 1, darf die Zahl an der Seite aufgedeckt wie bei einer Uhr abgelegt werden. Ist es eine andere Zahl, wird die Zahl an genau der Stelle wieder verdeckt abgelegt. Alle TN einer Gruppe gehen nacheinander und decken die Zahlen auf.

Ziel ist es, die Zahlen der Reihe nach von 1–12 zu finden. Die Gruppe gewinnt, die zuerst eine „Uhr“ offen abgelegt hat.

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

#### ● Ich schenke dir meine Zahl

- ☉ Die TN stellen sich im Innenstirnkreis auf und jeder/jede TN bekommt eine Zahlenkarte.

Die TN bewegen sich kreuz und quer. Bei Begegnung geben sie ihre Zahl an einen anderen TN bzw. eine andere TN mit den Worten: „Ich schenke dir meine 5.“ und bekommen von diesem/dieser TN ebenfalls eine Karte mit den Worten: „Ich schenke dir meine 11.“. Die jeweils neu erhaltene Zahl wird weiter verschenkt.

Nach mehreren Wechseln „überprüft“ die ÜL durch Abfragen: „Wo ist die 1? Wo ist die 2? Die 3?“ usw., ob alle Zahlen da sind und sammelt die Pappteller ein.

#### Erweiterung:

Die ÜL vergibt die Zahlen der Reihe nach mündlich an die TN (ohne visuelle Hilfe der Pappteller!). Wieder bewegen sich die TN kreuz und quer und verschenken ihre Zahl und erhalten eine neue Zahl, die sie bei der nächsten Begegnung weiterschenken.

Nach einigen Wechseln fragt die ÜL erneut, wo die Zahlen geblieben sind.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

#### ● Zahlen raten

- ☉ Die TN bilden Paare (TN A und TN B) und stellen sich paarweise hintereinander auf.

TN A schreibt TN B mit dem Finger eine Zahl auf den Rücken. TN B versucht, die „geschriebene“ Zahl zu erspüren und nennt die erkannte Zahl. Nach mehreren Zahlen die Rollen wechseln.

#### ● 1, 2, 3 ... im Alltag

- ☉ Die TN stellen sich im Innenstirnkreis auf.

Die TN tauschen sich in einem Abschlussgespräch zum Thema Zahlen aus. Wo tauchen im Alltag Zahlen auf (Telefonnummer, PIN-Nummern, Geld, Einkäufe, Kontonummer usw.)?

Welche Strategien gibt es und wer setzt welche ein, um sich Zahlen zu merken?

- Ganz am Ende der Stunde erfolgt die persönliche Verabschiedung der TN.

● = Inhalt, ☉ = Organisation, ☉ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung der Wahrnehmung und Merkfähigkeit, Förderung der Kooperation, des Teamgedankens, der Spielfreude und des moderaten Wettbewerbs

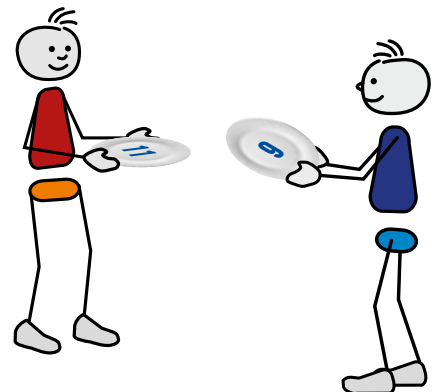
- ♣ Die TN jeder Gruppen stehen als Riege nebeneinander, um die Zahlen sehen zu können.

- ♣ Helfen ist erlaubt und erwünscht: „Die 5 liegt vorne rechts, die 7 hinten links ...“

- ♣ Auf rückengerechtes Aufdecken der Karten hinweisen!

- ☉ Förderung der Wahrnehmung und Konzentration, Zuhören üben, Geräuschkulisse als Störfaktor bei der Konzentration wahrnehmen oder ausblenden

- ♣ Zahlen von 1–X (X = Anzahl der TN)



- ☉ Förderung der Konzentration und Körperwahrnehmung, zur Ruhe kommen

- ♣ Die Paare können auch untereinander tauschen.

- ☉ Sensibilisierung für Zahlen und Merkfähigkeit im Alltag, Finden von Merkstrategien (Notizzettel usw.)

