

**PSYCHOMOTORIK IN FORSCHUNG UND PRAXIS - BAND 21**  
(Herausgeber: Prof. Dr. Peter Kaul und Prof. Dr. Klaus W. Zimmermann)

# **Sport im Altenheim**

**- Praxis und Theorie -**



**Peter Kaul, Helga Adolph und Andrea Fröhlich**

**- Universität Gesamthochschule Kassel -**

Ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeber dürfen weder Textteile, Tabellen bzw. Abbildungen weiterveröffentlicht, fotokopiert oder nachgedruckt werden.

Universität Gesamthochschule Kassel  
Fachbereich 03 - Fachrichtung Psychologie  
Holländische Str. 36-38  
34109 Kassel

Tel.: 0561-8043579 Fax: 0561-8043586

© 1994 Gesamthochschul-Bibliothek

**ISBN: 3-88122-784-9**

---

## Inhaltsverzeichnis

	Vorwort zur ersten Auflage	7
	Vorwort zur zweiten Auflage	8
<b>1</b>	<b>ZUR BEDEUTUNG DER PSYCHOMOTORIK IM ALTER</b>	<b>9</b>
1.1	Die wissenschaftliche Zuordnung des Altersports	9
1.2	Warum Psychomotorik ?	10
1.3	Statistiken - Zahlen - Hochrechnungen	11
1.4	Altern und Alter	12
1.5	Kritische Phasen im Alterungsprozeß	14
1.6	Alterstheorien zur Beschreibung eines zufriedenen Alterns	15
1.7	Einstellungen und Einstellungsänderungen zum Sport	16
<b>2.</b>	<b>ZUR SITUATION ÄLTERER MENSCHEN IN ALTENHEIMEN</b>	<b>19</b>
2.1	Alte im Wandel der Zeit	19
2.2	Zum Fremdbild der Alten	22
2.3	Altenhilfeeinrichtungen	24
2.3.1	Gründe für die Übersiedlung in ein Altenheim	24
2.3.2	Lebensgestaltung im Altenheim	25
2.3.3	Kontakte	25
2.3.4	Freizeitgestaltung	25
2.3.5	Probleme und Konflikte im Altenheim	26
2.3.6	Alternativen	27
<b>3</b>	<b>ZUR ALTERS BIOLOGIE UND ALTERS MEDIZIN</b>	<b>29</b>
3.1	Vorbemerkungen	29
3.2	Lebenserwartung und ihre Grenzen	30
3.3	Theorien der biologischen Alterungsprozesse	31
3.3.1	Programmhypothesen	31
3.3.2	Fehlerhypothesen	32
3.3.3	Umwelt- und Stoffwechselhypothesen	32
3.4	Alter und Krankheit	33
3.5	Physiologische Altersveränderungen	34
3.5.1	Stütz- und Bewegungsapparat	34
3.5.2	Herz-Kreislauf-System	35
3.5.3	Atemsystem	36

3.6	Verbesserungen motorischer Grundeigenschaften im Alter durch Training	37
3.6.1	Kraft	37
3.6.2	Ausdauer	37
3.6.3	Beweglichkeit / Gewandtheit	38
3.6.4	Schnelligkeit	38
3.6.5	Koordination	38
3.7	Durchführung und Auswirkung des Seniorensports	39
3.7.1	Stütz- und Bewegungsapparat	39
3.7.2	Herz-Kreislauf-System	40
3.7.3	Atemsystem	40
3.8	Art und Ausmaß zu erwartender Auswirkungen auf den Organismus	41
<b>4</b>	<b>DIDAKTISCHE ASPEKTE ZUM SPORT MIT ÄLTEREN MENSCHEN</b>	<b>41</b>
4.1	Allgemeine Vorüberlegungen	41
4.2	Zum Begriff und den Aufgaben der Didaktik und Fachdidaktik	42
4.3	Fachdidaktische Aspekte des Sports mit älteren Menschen	48
<b>5</b>	<b>ARBEITSMATERIALIEN ZUM ALTENSSPORT</b>	<b>51</b>
5.1	Rhythmische Übungen und Tänze	51
5.1.1	Wirkungsbereiche der Rhythmik	52
5.1.1.1	Ordnungsübungen	52
5.1.1.2	Sensomotorische Übungen	52
5.1.1.3	Soziale Übungen	53
5.1.1.4	Phantasieübungen	54
5.1.1.5	Begriffsbildungsübungen	54
5.1.2	Tanzformen für alte Menschen	54
5.1.2.1	Sitztänze	55
5.1.2.2	Einfache Tanzspiele	56
5.1.2.3	Gehtänze	55
5.2	Bewegungsübungen mit Sportgeräten	57
5.2.1	Springseil	57
5.2.2	Langstäbe	59
5.2.3	Doppelklöppel und Kurzstäbe	61
5.2.4	Gymnastikbälle / große Softbälle	63
5.2.4.1	Einzelübungen	63
5.2.4.2	Partnerübungen	65
5.2.4.3	Gruppenübungen	66
5.2.4.4	Spiele	66
5.2.5	Softball (tennisballgroß)	67
5.2.5.1	Einzelübungen	67
5.2.5.2	Spiele im Kreis	68

---

5.2.5.3	Einzelübungen mit den Füßen	68
5.2.6	Tücher	69
5.2.7	Riesenschwungtuch	70
5.2.8	Ringe	71
5.2.9	Reifen	73
5.2.10	Gymnastikbänder	74
5.2.11	Sandsäckchen	74
5.2.12	Weckringe	77
5.2.13	Luftballons und Gummiblasen	77
5.2.14	Zauberschnur	79
5.3	Gymnastik ohne Geräte	81
5.3.1	Gymnastik von Kopf bis Fuß	81
5.3.1.1	Allgemeine Vorüberlegungen	81
5.3.1.2	Übungen für Kopf und Nacken	82
5.3.1.3	Übungen für die Schultern	82
5.3.1.4	Übungen für die Hände	83
5.3.1.5	Übungen für die Arme	83
5.3.1.6	Übungen für Rumpf und Wirbelsäule	83
5.3.1.7	Übungen für den Bauch	84
5.3.1.8	Übungen für die Beine	84
5.3.1.9	Übungen für die Füße	84
5.3.1.10	Partnerübungen im Gegenübersitzen (Gasse)	85
5.3.1.11	Gruppenübungen im Kreis	85
5.3.2	Atemübungen	85
5.3.3	Gleichgewichtsübungen	87
5.3.4	Anregungen zu Übungen mit Musik	87
5.4	Schwimmen im Altenheim	88
5.4.1	Allgemeine Betrachtungen	88
5.4.2	Medizinische Vorüberlegungen	89
5.4.3	Sozialpsychologische Überlegungen	90
5.4.4	Mögliche Gefahrenquellen	91
5.4.5	Inhaltliche Bedingungen der Wassergymnastik	91
5.4.6	Übungsbeispiele	92
<b>6</b>	<b>STUNDENBEISPIELE</b>	<b>95</b>
6.1	„Vielfältige Bewegungsschulung“	95
6.2	„Bewegen nach Musik“	97
6.3	„Koordinationsschulung mit verschiedenen Geräten“	101
6.4	„Förderung motorischer Fertigkeiten“	104
<b>7</b>	<b>LITERATUR</b>	<b>109</b>



## VORWORT ZUR ERSTEN AUFLAGE

Die wissenschaftliche Erforschung der Altersvorgänge war lange Zeit allein dem Bereich der Medizin zugeschrieben, die sich mit den Möglichkeiten der Einflußnahme auf Lebensverlängerung, Gesunderhaltung, Verjüngung des alternden Menschen auseinandersetzte.

Von daher ist es verständlich, daß die meisten Versuche einer Erklärung des Alterungsprozesses von biologischen Ansätzen ausgehen. Eine derartige Sichtweise kann jedoch lediglich einen Einzelaspekt des Geschehens hervorheben. Mit dem körperlichen Funktionsverlust gehen im Verlauf des Alterungsvorganges auch geistig-seelische und soziale Funktionsveränderungen einher.

Eine so komplexe Aufgabenstellung, wie die der Erfassung des Alterns, verlangt eine interdisziplinäre Behandlung.

Da die Erfahrungswerte über Sport mit Betagten nur in sehr geringem Umfang vorlagen und vorliegen, bildete sich vor einigen Semestern eine informelle Arbeitsgruppe im Fachbereich Psychologie/Sportwissenschaft/Musik, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Psychologen, Sportmedizinern und Studenten, plante und initiierte das Projekt „AltenSPORT“ und relativierte das theoretische Vorwissen durch die praktische Erprobung in einem Altenheim. Die vorliegende Arbeit ist daher Erfahrungsbericht und Lehrbuch zugleich. Lehrbuch insoweit, daß die theoretischen Vorüberlegungen und die wissenschaftliche Standortbestimmung mit eingeht, und Erfahrungsbericht, da die gesammelten Erfahrungen aus mehreren Semestern zusammengetragen worden sind, um Studenten, die auf diesem Gebiet arbeiten wollen, Anregungen für weiteres Handeln zu geben.

Die vorliegende Arbeit erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit der zu berücksichtigenden Fachdisziplinen und auch nicht auf Homogenität in der Darstellung. Die Einzelbeiträge wurden von unterschiedlichen Personen und Personengruppen erarbeitet und lediglich einer Sachlogik entsprechend zusammengestellt.

Ausgehend von allgemeinen Überlegungen zur Lebenssituation älterer Menschen und zur Altersbiologie bzw. Altersmedizin liegt der Schwerpunkt der Arbeit in der „Fachdidaktik“ des AltersSPORTs, in einer umfangreichen Sammlung von Materialien für AltersSPORT, sowie in Unterrichtsbeispielen.

Die im methodisch-didaktischen Teil zusammengetragenen Übungen mit und ohne Gerät im AltersSPORT sind das Ergebnis wöchentlicher Übungsstunden mit Bewohnern in einem Altenheim. Da die Zielgruppe Altenheimbewohner waren, die in der Regel in ihrem aktiven Berufsleben keinen Sport getrieben haben, erfährt unsere Arbeit eine gewisse Einschränkung.

## VORWORT ZUR ZWEITEN AUFLAGE

Fast zehn Jahre sind vergangen, seit unser Büchlein „Fit sein im Altenheim“ erschienen ist und große Resonanz vor allem bei Praktikern erfuhr; noch heute ist die Nachfrage ungebrochen. Offensichtlich wurden und werden die Anregungen zur Veränderung des Heimalltags in Richtung auf eine psychomotorische Ausgestaltung benötigt.

Fünfzehn Jahre besteht an der Universität Kassel im Fachbereich Psychologie, Sportwissenschaft, Musik das interdisziplinäre Projekt „Altersport“ und ist trotz oder wegen seines freiwilligen Charakters zum unverzichtbaren Studieninhalt geworden: das Interesse der Studenten/innen daran scheint steigende Tendenz zu haben; die Altenheimbewohner möchten ihre wöchentliche Sportstunde nicht missen.

Es gibt also hinreichend Gründe, uns der Aufgabe zu stellen, eine Neuauflage zu wagen, in welcher die Veränderungen und Innovationen der letzten Jahre Berücksichtigung finden. Mußten wir zu Beginn unserer Arbeit feststellen, daß aus einem vermutlich zu leistungsorientiertem Sportverständnis und der damit verbundenen Diskrepanz von Alter und Sport heraus höchst selten Bewegungsveranstaltungen in Altenheimen angeboten und ebenso keine qualifizierten Übungsleiter an sportwissenschaftlichen Instituten ausgebildet wurden, so hat sich zwischenzeitlich ein Wandel hin zu einer Psychomotorik im Alter vollzogen.

Erhalten geblieben ist der organisatorische Rahmen des Projekts: Wöchentlich finden - ohne Rücksicht auf vorlesungsfreie Zeiten - Übungsstunden, die von Studenten/-innen vorbereitet und durchgeführt werden, in einem Alten- und Pflegeheim statt. Die sich anschließende Doppelstunde in der Universität dient der kritischen Aufarbeitung der Praxis und ihrer theoretischen Untermauerung. Diese wird von den Fachdisziplinen Gerontopsychologie, Medizin und Sportdidaktik getragen und bilden mit ihren Themenstellungen gleichermaßen die Struktur des vorliegenden Buches.

Geändert hat sich der Titel des Buches, um die Entstehungsgeschichte deutlich zu machen. Ausgangspunkt waren die praxisrelevanten Fragen und Anforderungen eines seniorengerechten Sports in einem Altenheim. In der Auseinandersetzung mit der Praxis gab uns die Theorie die notwendige Begründung für unser Handeln.



---

# 1

## Zur Bedeutung der Psychomotorik im Alter

### 1.1 Die wissenschaftliche Zuordnung des Altersports

In den letzten drei Jahrzehnten hat das Interesse an körperlicher Bewegung und an Fitneß gewaltig zugenommen. Fitneßstudios und andere kommerzielle Sportinstitute schießen wie Pilze aus der Erde. Vereine, Volkshochschulen und Wohlfahrtsverbände bieten Kurse für Seniorengymnastik, Seniorentanz, Aerobic, Gymnastik für Mutter und Kind an, um nur wenige zu nennen. Krankenkassen fördern Rehabilitationssport und bisweilen sogar präventive Bewegungsmaßnahmen. Private Anbieter versprechen in ihrer Werbung die Traumfigur schon beim Lesen ihrer Übungsanleitung. Um den unterschiedlichen Anforderungen, die sich aus den Bereichen der Gesundheitswerbung, des Fitneßmanagements und irgendwie gearteter Wohlbefindlichkeitsprogramme ergaben, hat sich vor allem in den USA die Bewegungswissenschaft zu einer Disziplin ausgeweitet, die andere Fächer integriert. Weder die klassische Medizin noch die Psychologie oder die Sportwissenschaft konnten der Aufgabe allein gerecht werden. Die Exercise Psychology - eine treffende deutsche Bezeichnung steht noch aus - bildet die Schnittmenge. Sie erforscht die psychologischen Prozesse und das menschliche Verhalten, die im Zusammenhang mit der Teilnahme an Bewegungsangeboten stehen. (WILLIS & CAMPBELL 1992).

Was treibt Menschen dazu, sich den Strapazen von Fitneßübungen auszusetzen und das sogar noch über einen längeren Zeitraum? Warum werfen manche, die sogenannten Drop-outs, obwohl sie anfangs so begeistert waren, nach wenigen Stunden das Handtuch? Fragen nach der Motivation, der Persönlichkeit, nach dem Lernen von Bewegungen, nach Lernstrategien und der Effektivität, aber auch nach gruppendynamischen Prozessen - bezogen

auf die unterschiedlichsten Altersgruppen - gehören u. a. zum Arbeitsspektrum der Exercise Psychology.

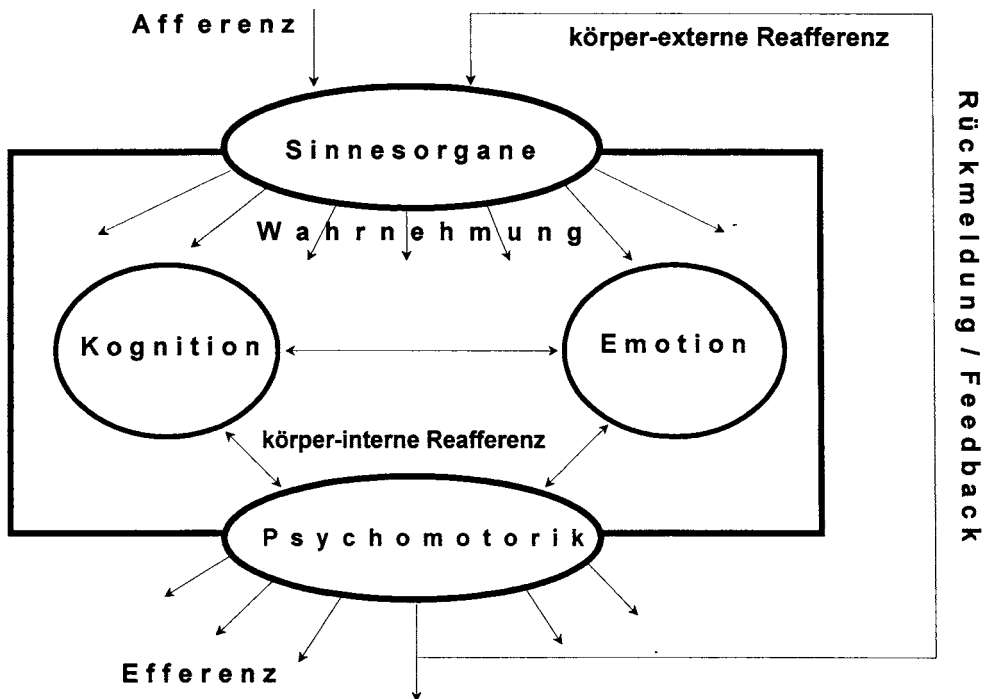
Unsere Projekte „Psychomotorik im Alter“ („Altersport“) und „Gefäßsport“ lassen sich nach diesem knappen Skizzieren leicht der noch jungen Disziplin Exercise Psychology zuordnen. Unsere Erfahrungen und Forschungsergebnisse (vgl. FRÖHLICH 1993) widersprechen nicht der Zusammenfassung von WILLIS & CAMPBELL (1992, S. 212): Ganz allgemein hat planmäßige körperliche Bewegung (exercise) für alle einen physiologischen und auch einen psychologischen Gewinn zur Folge. AVK-Patienten - das sind diejenigen, die an arteriellen Gefäßverschlüssen leiden und kaum noch 50 m gehen können - kommen ebenso wie Koronarinfarctpatienten besser über ihre emotionalen und körperlichen Beschwerden hinweg. Angst, Depressionen und der Verlust an Selbstvertrauen verlieren sich nahezu linear zur Dauer der Teilnahme an ihrem speziellen Trainingsprogramm. Psychomotorik im Alter verlangsamt den physiologischen Alterungsprozeß, steigert das Wohlbefinden und das Gefühl der eigenen Kompetenz.

## 1.2 Warum Psychomotorik ?

Von alters her ist ein anerkanntes Faktum, daß durch Bewegung das Wohlbefinden und die körperliche Fitneß erhalten und gefördert werden. Wenn es auch kaum empirisch belegt wurde, so heben doch zahlreiche chinesische Schriften und Zeichnungen hervor, daß der bewußte Einsatz der körpereigenen Energie den Gesundheitsstatus nicht nur des jüngeren, sondern gerade des älteren Menschen stabilisiert (ZONG WU & LI MAO 1990). Der Organismus strebt nach Harmonie, Konsonanz, Äquilibration. Dies gelingt dem Menschen, indem er sich aktiv - durch Bewegung - mit der Umwelt auseinandersetzt, sie im Sinne PIAGETs assimiliert und sein Fühlen und Denken an ihr ausrichtet oder - wenn erforderlich - akkommodiert (die begriffliche Anleihe an PIAGETs Konzept der sensumotorischen Entwicklung im Kleinkindalter sei gestattet).

Um die Interaktion von Mensch und Umwelt zu beschreiben, reicht der bloße Begriff der *Bewegung* nicht aus; erst seine Anreicherung oder auch nur Erweiterung um die notwendigen „Komponenten“ *Kognition* und *Emotion* zeigen den Weg auf, das vermaschte Netzwerk des Mensch-Umwelt-Systems annähernd zu analysieren. Da nahezu jede Bewegung - Ausnahme sind Reflexe - durch kognitive und/oder emotionale Elemente beeinflusst wird und nahezu jede Bewegung auf körperinternen oder körperexternen Wegen Rückwirkungen auf das Denken und Fühlen und somit auch auf die nachfolgenden Bewegungen hat, wählen wir den Begriff *Psychomotorik* (vgl. ZIMMERMANN & KAUL 1989, 1992; ZIMMERMANN 1994). In Abbildung 1 wird versucht, diese Zusammenhänge schematisch darzustellen.

Mit der Psychomotorik soll ein Ansatz aufgezeigt werden, der weit über ein rein motorisches Training hinausgeht; Psychomotorik in unserem Zusammenhang ist Hilfe und Hilfestellung bei der Bewältigung des Alterungsprozesses.



**Abb. 1:** Warum Psychomotorik und nicht Motorik - die Beteiligung verschiedener psychischer „Instanzen“ an menschlichen Bewegungen (ZIMMERMANN 1994)

### 1.3 Statistiken - Zahlen - Hochrechnungen

Der Anteil der älteren Menschen in der Bevölkerung nimmt stetig zu. Der seit langem beobachtete Trend scheint sich fortzusetzen (Tabelle 1).

**Tab.1:** Allgemeine Sterbetafel (Statistisches Jahrbuch)

	1970/72	1986/88
Männer	67,4 Jahre	72,2 Jahre
Frauen	73,8 Jahre	78,7 Jahre

Lag die mittlere Lebenserwartung am Anfang unseres Jahrhunderts in Deutschland für Frauen bei knapp 50 Jahren und für Männer bei 45 Jahren, so konnten sich die im Zeitraum von 1986 bis 1988 geborenen Kinder auf ein 72,2 bzw. 78,7 Jahre langes Leben freuen.

„Im Jahr 2000 werden mehr als zwei Millionen Menschen 80 Jahre und älter sein, rund eine halbe Million 90 Jahre und älter und rund 12000 Menschen älter als 100 Jahre“ (LEHR 1991, S. 171). Der Anteil der über 60jährigen beträgt z. Z. in der Bundesrepublik 20% der Gesamtbevölkerung; noch vor hundert Jahren waren es nur 5%. Von den über 60jährigen gibt es sechsmal mehr alleinstehende Frauen als Männer.

Gründe für den stetigen Anstieg der Lebenserwartung und somit für das Anwachsen des Bevölkerungsanteils der Älteren werden mannigfaltig genannt: wachsender Wohlstand, verbesserte Lebenssituation, medizinischer Fortschritt, bessere hygienische Verhältnisse, geringere Säuglingssterblichkeit. Als Beispiel ist Tabelle 2 angeführt. Als Beginn dieser stürmischen Entwicklung wird gern das Einsetzen der industriellen Revolution gegen Ende des vorigen Jahrhunderts angenommen, da von da ab psychologische, soziologische und medizinische Veränderungen augenfällig wurden. Zum einen ist es der Medizin gelungen, Krankheiten effizienter als vorher zu bekämpfen und durch die Verbesserung der hygienischen Bedingungen die allgemeine und besonders die Säuglingssterblichkeit zu vermindern.

**Tab.2:** Säuglingssterblichkeit (Statistisches Jahrbuch)

1970/72	1986/88	
26 von 1000	9 von 1000	Jungen
20 von 1000	7 von 1000	Mädchen

Nicht zuletzt durch den in den letzten Jahren zu verzeichnenden Geburtenrückgang zeigt die heutige Altersstruktur eine völlig veränderte Form. Aus der *Bevölkerungspyramide* wurde eine *Bevölkerungszwiebel* oder besser ein *Bevölkerungspilz* mit zunehmend schmalerem Fuß. Die Tatsache, daß heute so viel mehr Menschen ein hohes Alter erreichen, wird weitgehend - auch zu Recht - als sozialer Fortschritt gewertet, wirft aber auch eine Reihe von Fragen nach der Lebensqualität eines langen Lebens auf.

Die Schlußfolgerung aus dieser kurzen Zahlenspielerei kann nur sein, daß es sich bei den „sogenannten“ Alten kaum noch um eine Randgruppe handelt. Dennoch aber müssen wir ihr verstärkte Beachtung schenken. Es gilt, Versäumtes aufzuarbeiten.

## 1.4 ALTERN und ALTER

**Altern** ist ein kontinuierlicher und irreversibler Prozeß und beschreibt die Entwicklung des Menschen von der Geburt bis zum Tod; im engeren Sinne wird oft damit auch der altersbedingte Funktionsverlust im letzten Lebensabschnitt verstanden. Dieser Prozeß ist nicht allein nur ein medizinisch-biologischer Vorgang sondern ebenso einhergehend mit psycho-

logischen und soziologischen Veränderungen. Aus der biologischen Sichtweise wird dies komplexe Geschehen durch Mechanismen von der molekular-zellulären bis zur funktionalen Ebene beschrieben und deren Wechselwirkungen analysiert. Die Soziologie fragt nach den altersbedingten sozialen Rollen und ihrem Wechsel in einer sich ändernden Gesellschaft. Aus gerontopsychologischer Sicht sind das Verhalten und Erleben älterer Menschen von besonderem Interesse und ihre geschlechtsspezifische Abhängigkeit. Unter Zugrundelegung unseres psychomotorischen Denkansatzes ist es daher unvorstellbar, Betrachtungsweisen und Ergebnisse einzelner Disziplinen heranzuziehen. Nur aus der integrativen Verknüpfung kann ein Gesamtbild des Alterns gewonnen werden.

Altern ist von Natur aus und per definitionem nichts Krankhaftes, wird aber durch pathogene Faktoren in starken Maße beeinflusst (PICKENHAIN & RIES 1988):

biologisches Altern:

- ⇒ durch morphologische Veränderungen und Abbauerscheinungen,
- ⇒ durch Funktionsleistungsstörungen (z.B. körperliche Behinderung) und Organleistungsschwächen,
- ⇒ allgemein durch Krankheiten;

Altern durch Risikofaktoren:

- ⇒ Bluthochdruck,
- ⇒ Bewegungsmangel,
- ⇒ Übergewicht,
- ⇒ Stoffwechselstörungen,
- ⇒ Diabetes mellitus,
- ⇒ Rauchen,
- ⇒ Streß;

Altern bedingt durch Zivilisationsschäden:

- ⇒ Informationsflut, Massenmedien,
- ⇒ Leistungsdruck und Wettbewerb,
- ⇒ Umwelteinflüsse,
- ⇒ Arbeitsbedingungen;

Altern als funktionell-psychologischer Vorgang:

- ⇒ Nachlassen der Lern- und Funktionsfähigkeit,
- ⇒ Nachlassen der Reaktionsfähigkeit,
- ⇒ Nachlassen der Konzentrationsfähigkeit,
- ⇒ Nachlassen der Gedächtnisleistungen;

Altern als persönlichkeitsmarkierender Vorgang:

- ⇒ infolge von Rigidität, Starrsinn, Sturheit, Mißtrauen, Neid, Geiz
- ⇒ oder von Güte und Hilfsbereitschaft.

Das **Alter** ist das Ergebnis des Alterns. Es ist ein Zustand, der durch den Prozeß des Alterns determiniert ist und die Aspekte des Kalendariums, der Funktionalität, des Fühlens und des Wahrgenommenwerdens umfaßt. Aufgrund des Geburtsdatums kann das *kalen-*

*darische* oder *chronologische* Alter leicht in Jahren, Monaten und Tagen angegeben werden. Dies sagt in aller Regel jedoch nichts über die Funktionstüchtigkeit und den Zustand des Organismus aus. „Man ist so alt wie seine Gefäße“ (SCHETTLER 1984). Dazu bedarf es der schon schwierigeren Bestimmung des *biologischen Alters* (Vergleiche dazu die Literatur- und Methodenzusammenstellung in SHARMA 1993, S.29). Wie man sich zum aktuellen Zeitpunkt fühlt, erlebt und verhält, kann mit dem *psychologischen Alter* subjektiv eingeschätzt werden. Ob man von anderen als „Grufty“ oder „Uhu“ („Unter Hundert“) eingestuft wird, trifft das *soziologische Alter*.

Welch unterschiedlichen Einschätzungen der Begriff des Alters im Verlauf des Alterns mit sich bringt, formulierte eine unserer Teilnehmerinnen in Versform:

*Es ist schon seltsam mit dem Alter:  
Wenn man 13 und noch Kind,  
weiß man glasklar, daß das Alter  
so um 20 rum beginnt.*

*Ist man selber aber 20,  
denkt man nicht mehr ganz so steif,  
glaubt jedoch: genau um 30  
sei man für den Sperrmüll reif.*

*Dreißiger, schon etwas weiser  
und vom Lebenskampf geprägt,  
haben den Beginn des Alters  
auf Punkt 40 festgelegt.*

*Vierziger, mit Hang zum Grübeln,  
sagen dumpf wie ein Fagott,  
50 sei die Altersgrenze,  
und von da an sei man Schrott.*

*Doch die Fünfziger, die Klugen,  
denken überhaupt nicht dran.  
Jung sind alle, die noch lachen,  
leben, lieben, weitermachen.*

*Alter.....?  
Fängt mit Hundert an!*

## 1.5 Kritische Phasen im Alterungsprozeß

Es ist davon auszugehen, daß die Lebensläufe von Männern und Frauen sehr unterschiedlich ablaufen und daher die Problematik kritischer Phasen unterschiedlich greift.

Frauen haben im allgemeinen ein früheres Heiratsalter als Männer, verlassen somit früher ihr Elternhaus und erwarten in jüngeren Jahren die Geburt ihrer Kinder. Im Alter von

40/45 Jahren fühlen sie sich in die Situation versetzt, daß sie die familiären Pflichten im engeren Sinn eigentlich erfüllt haben aber noch eine weitere Lebenserwartung von über dreißig Jahren vor sich haben und die wohl bei zufriedenstellender Gesundheit, jedoch ohne die Vorstellung einer konkreten sinnvollen Tätigkeit, die ihr Leben wie zuvor ausfüllt.

Für Männer stellt sich der Weg als Erwachsener vergleichsweise anders dar. Bis zu ihrem 62./65. Lebensjahr sind sie voll in das System der Arbeitswelt und damit zwangsläufig in die Gesellschaft integriert. Erst mit dem Ausscheiden aus dem Beruf, also mit dem Eintritt in das Rentenalter oder mit der Pensionierung, kommt es zu dem entscheidenden Einschnitt im Leben der Männer. Sie scheiden von einem Tag auf den anderen aus dem „aktiven“ Teil der Gesellschaft aus und wechseln zu dem Teil der „inaktiven“, „alten“, nicht mehr geforderten Menschen. Oftmals vollzieht sich dieser Übergang dramatisch, da die Vorbereitung darauf immer wieder hinausgezögert wurde und die eigene Intension dazu fehlte; der Zeitpunkt ist außenbestimmt und durch das Erreichen der Altersgrenze festgelegt. Der Eintritt in den Ruhestand wird vom Verlust lebensausfüllender Aufgaben und vom Kontaktentzug zu jüngeren Arbeitskollegen begleitet und gipfelt mitunter im sogenannten *Pensionschock*, der mit als Grund für die erhöhte Mortalitätsrate in diesem Lebensabschnitt angesehen wird (vgl. OERTER & MONTADA 1982; KRECH & CRUTCHFIELD 1985, Bd. 1)

## 1.6 Alterstheorien zur Beschreibung eines zufriedenen Alterns

Beobachtungen, daß das Altern nicht unbedingt mehr mit einem Prestigegewinn einhergeht, sondern eher problembehaftet ist und den Weg in eine gesellschaftliche Randgruppe weist, führten zu Beginn der 60iger Jahre zur Formulierung von zwei, auf den ersten Blick konkurrierenden Alterstheorien: die *Disengagement-Theorie* von CUMMING & HENRY (1961) und die *Aktivitätstheorie* von TARTLER (1961). Beide lassen sich aber bei genauerer Betrachtung ineinander überführen bzw. haben eine gemeinsame Schnittmenge und müssen den „Defekt- oder Disuse-Modellen“ zugerechnet werden.

Die Disengagement-Theorie meint in knappen Worten, daß der alternde Mensch nur dann zufrieden sein könne, wenn er sich von früheren Sozialkontakten, Aktivitäten und Funktionen zurückzöge. Dadurch käme er zu einer Erweiterung seines persönlichen Frei- raumes, da er dann nicht mehr Normen und Rollenzwängen unterläge. Er habe vielmehr die Möglichkeit, sich selbst zu verwirklichen.

Die Aktivitätstheorie sieht dagegen in der Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit durch geistige und körperliche Aktivität das Lebensglück und die Zufriedenheit gesichert. Komme es zu Verlusten von Sozialkontakten, Aktivitäten und Funktionen des mittleren Lebensabschnitts, so müsse das Bestreben des einzelnen dahingehen, diese drei Komponenten durch geeignete andere zu ersetzen.

Beide Theorien sind sehr pauschal formuliert und halten einer wissenschaftlichen Überprüfung nicht stand. Nur wenige Berufstätige haben mit Erreichung des Ruhestandsalters

die freie Entscheidungsmöglichkeit für ein persönliches Disengagement. Vielmehr kommt es aufgrund gesetzlicher Vorgaben und Bestimmungen zu einem gesellschaftlichen Disengagement. Nicht der Einzelne zieht sich zurück, sondern die Gesellschaft gliedert ihn aus und verhängt über ihn, sich nicht mehr engagieren zu dürfen. Ein Ausweg aus diesem Dilemma wäre, sich im Sinne der Minimierung des Pensionsschocks mit der Situation des Nichtgebrauchtwerdens abzufinden, nicht zu resignieren und die Zeit für eine Neu- oder Umorientierung zu nutzen. Aktivitätstheoretische Überlegungen könnten u.a. dazu führen, ruhende Sozialkontakte wieder zu beleben und vernachlässigte sportliche Aktivitäten wieder aufzugreifen.

Hintergrund beider Theorien ist, daß ein alternder Organismus in seiner Funktionsfähigkeit infolge von Nichtgebrauch schneller nachläßt und konsequenterweise Defekte und Defizite aufweist. Aus der Kritik an den Defekt- und Disuse-Modellen wird heute durchgängig ein Kompetenzmodell des Alterns vertreten (vgl. OLBRICH 1991). Dieses Modell geht davon aus, daß sich die Kompetenz nie allein aus persönlichen oder biologischen Fähigkeiten und Fertigkeiten bestimmt. Ein Mensch ist nicht schlechthin kompetent, sondern kompetent zur Erfüllung bestimmter Anforderungen, zum Aufgreifen spezifischer situativer Chancen oder zur Regulation bestimmter Prozesse. Kompetenz resultiert stets aus dem Zusammenwirken von individuellen Ressourcen und situativ-ökologischen wie sozialen Variablen. Kompetenz des Alters zu beachten heißt, die Besonderheiten von Regulationen in diesem Entwicklungsabschnitt hervorzuheben. Damit berücksichtigt das Kompetenzmodell das Faktum, daß sowohl Anforderungen als auch Ressourcen älterer Menschen nicht identisch mit denen jüngerer sind. Mit diesem differenzierungshypothetischen Ansatz (vgl. WEWETZER 1958) wird der entscheidende Unterschied zu Betrachtungen eines Defizitmodells deutlich, das mehr oder weniger schicksalhaft ablaufende körperliche, psychische und soziale Prozesse in den Vordergrund stellt und zum Disusemodell, das die Aktivierung von Funktionen zwar als zur bedingten Erhaltung von Leistungen in Betracht zieht, die aber lediglich nur aufschiebende Wirkung zeigt. Um Kompetenz im Alter zu fördern und zu entwickeln, bedarf es einer ganzheitlichen Vorgehensweise, eines psychomotorischen Ansatzes, der die Beziehungen zwischen Kognition, Emotion und Motorik berücksichtigt.

## **1.7 Einstellungen und Einstellungsänderungen zum Sport**

Folgt man der weitgehend akzeptierten Einteilung älterer Menschen bezüglich des Sporttreibens in

- Nichtsportler, die zumeist seit ihrer Kindheit bzw. ihrer Schulzeit keinen Sport mehr betrieben haben,
- ehemalige Sportler, die nach längerer Pause wieder mit dem Sport beginnen möchten, sowie
- lebenslange Sportler

und denkt darüber hinaus noch an die von Carl DIEM (1949) geprägten Begriffe des „Schonalters“, das er vom 40. - 60. Lebensjahr ansetzt, und an das „Bremsalter“ ab dem 60. Lebensjahr, so läßt sich unschwer ableiten, daß es die unterschiedlichsten Einstellungen



---

zum Sport im Alter gibt. Die Einstellungsskala reicht von begeisterter Zustimmung bis zur entschiedenen Ablehnung des Sports im Alter.

Einstellungen sind relativ verfestigte Verhaltensdispositionen, die durch kognitive und emotionale Prozesse bestimmt sind. Sie sind mehr, als lediglich eine Meinung oder Auffassung über etwas haben. Eine affektive Komponente sorgt dafür, daß sie als liebgewordene Eigenart nicht wie das Fähnlein im Wind ständig die Richtung wechselt. Eine Einstellung gibt allgemein Auskunft über die Beziehung des einzelnen zu seiner Umgebung. Wenn man die Einstellung von jemandem kennt, kann man nachvollziehen, was dieser gedacht und gefühlt hat, und warum er etwas getan oder nicht getan hat. Da Einstellungen mehr oder weniger stabil sind, lassen sich sogar Prognosen für zukünftiges Verhalten wagen.

Verwandte Begriffe zu Einstellung sind: Meinung, Auffassung, Grundhaltung, Attitüde, attitude, set, die sich aber nicht nur in Nuancen der Bedeutung unterscheiden. Ist man noch bereit, eine andere Meinung gelten zu lassen oder sie zu übernehmen, so hält man um so mehr an seiner Einstellung fest, da sie auf Überzeugungen aufgebaut ist; man glaubt fest daran. So soll der berühmte englische Premierminister Sir Winston Churchill auf die Frage nach den Gründen für sein hohes Alter zigarrerauchend geantwortet haben: „no sports“.

Eine Einstellungsänderung herbeizuführen ist zumeist ein äußerst schwieriges Unterfangen und gelingt selbst bei den ausgefeiltesten Überredungskünsten sogar bei Androhungen von Folgeschäden, wie Raucherentwöhnungsbeispiele belegen, nur in den wenigsten Fällen (JACOBI u. a. 1987). Einstellungsänderungen sind im allgemeinen langwierige Prozesse und können als Streben nach innerem Gleichgewicht des Menschen interpretiert werden. Mit Hilfe der *Theorie der kognitiven Dissonanz*, die FESTINGER 1957 postulierte, läßt sich trotz aller Kritik sehr einfach und weit anwendbar beschreiben, welche Situationen Einstellungsänderungen auslösen können und welche Strategien zur Harmonie- oder Konsonanzherstellung beschrritten werden (KRECH & CRUTCHFIELD 1985, Bd. 7).

FESTINGER geht von kognitiven Elementen aus. Diese können ein Gefühl, eine Überzeugung oder ein Verhalten beinhalten. Zwischen je zwei Elementen können drei Beziehungen herrschen: für den passionierten Nichtraucher, der einen Artikel über die Schädlichkeit des Rauchens liest, ist die Beziehung *irrelevant* - er haßt Zigaretten und findet den Artikel interessant; oder sie ist *konsonant* - er haßt Zigaretten und raucht niemals; *dissonant* ist die Beziehung, wenn das Verhalten mit dem Gefühl in Widerspruch steht - er haßt Zigaretten und raucht dennoch. Diese Dissonanz führt zu einer inneren, unangenehmen Spannung, die es abzubauen gilt. Am wahrscheinlichsten gelingt dies über eine Verhaltensänderung.

Nichtsportler, ehemalige Sportler und lebenslange Sportler werden in unterschiedlichem Maße Dissonanz empfinden, wenn sie zum Altersporttreiben aufgefordert werden. Für letztere ist die Information irrelevant, da sie eine positive Einstellung zum Sport haben und ihn in ihrem Verein ausüben. Ehemalige Sportler werden aufgrund ihrer konsonanten Beziehung zwischen Überzeugung und Gefühl leicht ihr Verhalten ändern, indem sie sich einer Altersportgruppe anschließen. Problematischer sieht es bei dem aus, der wie Churchill jegliche sportliche Betätigung für sich ablehnt. Drei Wege oder Möglichkeiten stehen ihm dennoch offen, sich von seiner kognitiven Dissonanz zu befreien, um wieder Konsonanz zu empfinden. Je größer der innere Spannungszustand ist, der durch körperliche Beschwerden, wie z.B. eine periphere arterielle Verschußkrankheit (vgl. FRÖHLICH 1993),

noch verstärkt wird, um so eher *akzeptiert* jemand die Teilnahme am Sport. Ist die Dissonanz gering, wird er die Information *ignorieren*, die Bedeutung des Sports für seine Person ablehnen und seine Einstellung beibehalten. Die dritte und wahrscheinlichste Alternative ist der Kompromiß. So wie der Raucher von der filterlosen Zigarette zu einer Lightsorte wechselt und sich vornimmt, weniger zu rauchen, wird der Nichtsportler mit sich und seiner kognitiven Dissonanz ins Reine kommen, wenn er den Sport neu definiert. Aus dem „Schneller-weiter-höher-Bild“, wie man es aus dem Fernsehen von der Jugend kennt, wird ein gesunderhaltendes Beisammensein mit Bewegung, also keinem ganz „richtigen“ Sport; man kann es ja einmal versuchen.

Aufgabe der Übungsleiter sollte es bei Kenntnis von FESTINGERS Theorie sein, Argumente für den Altersport zu liefern, um die individuelle Kompromißbereitschaft zu erleichtern.

# 2

## Zur Situation älterer Menschen in Altenheimen

### 2.1 Alte im Wandel der Zeiten

Ein Rückblick in die Geschichte zeigt, daß wohl zu allen Zeiten und in allen Kulturkreisen dem Alter besondere Beachtung geschenkt worden ist, da der Wunsch nach einem langen und gesunden Leben wohl in allen Menschen verhaftet ist. Sowohl in der Bibel wie auch in Werken des klassischen Altertums und in den Lehren des Laotse, des Konfuzius und des Buddhismus sind Überlegungen und Gedanken zum Alter niedergelegt worden.

Der Daoismus erklärt beispielsweise das Gesetzmäßige in der Natur aus dem Wechselspiel von *yin* und *yang*, den beiden gegensätzlichen Kräften, die das Universum bedingen. Yin ist weiblich und yang männlich. Da yin dem yang generell überlegen ist, haben Frauen folglich auch die höhere Lebenserwartung. Darüber hinaus enthalten die alten chinesischen und auch indischen Weisheiten konkrete Anweisungen über Ernährungsfragen und über Bewegungsformen zur Erhaltung eines langen und gesunden Lebens, wie z. B. eine von *PENG ZU's Körper- und Atemübungen* um 1600 v.Chr. die zwischen Mitternacht und Tagesanbruch bei leerem Magen nach einer Ganzkörperselbstmassage durchzuführen waren:

*Lege Dich auf den Rücken  
und halte die Knie vor der Brust;  
atme fünfmal tief ein*

(ZONG WU & LI MAO 1990, S.15).

Selbst wenn biblische Altersangaben nicht unbedingt mit dem heutigen Forschungsstand in Einklang zu bringen sind, so ist der Begriff „Biblisches Alter“ zu einer stehenden

Redewendung zur Beschreibung eines sehr hohen Alters geworden und Vers 10 des 90. Psalms ist weithin geläufig:

*„Unser Leben währet siebzig Jahre,  
und wenn's hoch kommt, so sind's  
achtzig Jahre, und wenn's köstlich  
gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit  
gewesen; denn es fährt schnell da-  
hin, als flögen wir davon“.*

Im klassischen Griechenland wurden von dem wohl berühmtesten Arzt, Hippokrates, bereits um 400 v.Chr. Ernährungsvorschriften für alte Menschen herausgegeben und in Rom versuchte Cicero im Jahr 43 v.Chr. in einer Schrift über das Greisenalter, die negativen Wertungen des Alters zu widerlegen und die Fähigkeiten alter Menschen hervorzuheben:

*„Denn die Greise sind es, die Ver-  
stand, Vernunft und Überlegung be-  
sitzen. Nicht mit körperlicher Kraft,  
Gewandtheit oder Schnelligkeit wird  
Großes ausgeführt, sondern mit den  
Gedanken, mit geistiger Überlegen-  
heit und Geltendmachung der An-  
sicht....“*

Zwei weitere Namen sollen bei diesem knappen Blick auf die Geschichte der Altersforschung nicht unerwähnt bleiben [eine ausführlichere Darstellung befindet sich bei PICKENHAIN und RIES (1988, S. 17 ff.)]: Der griechische Arzt Galen (129 - 199 n. Chr.) braute Mixturen zur Lebensverlängerung verschiedener römischer Kaiser zusammen. Ein Gemisch aus Honig, Wacholder, Ingwer, Zimt, Meerzwiebeln und in Honig eingelegter Vipern half jedoch nicht gegen die Ermordung seiner Dienstherrn. Um das Jahr 1000 n. Chr. formulierte der arabische Arzt Ibn Sina, bekannt auch als Avicenna, seine sechs Regeln für eine gesunde Lebensweise im Alter. Sie betrafen u.a. die Ernährung, den Weingenuß und die Leibesübungen.

Bei der Betrachtung der weiteren Geschichte soll das Augenmerk mehr auf die Altersfürsorge gerichtet werden. Es lassen sich vor allem zwei Faktoren festmachen, von denen Hilfemaßnahmen für alte Menschen abhängig sind. So bestimmen die Wirtschaft und die Geisteshaltung der jeweiligen Periode grundlegend der Altersfürsorge. In unserer Kultur wurden die Bedürfnisse der Alten nach Versorgung, Unterkunft und Verpflegung in erster Linie von der Familie getragen. Hilfeeinrichtungen griffen nur, wenn keine Familie vorhanden war. Man arbeitete, solange man noch rüstig war und übernahm besonders in der ländlichen Großfamilie altersspezifische Aufgaben, die mit dem sog. Altenteil verknüpft waren.

Bis in die Mitte des vorigen Jahrhunderts kann die Altersfürsorge und die Armenhilfe zusammen betrachtet werden (LOHMANN 1970):

Erste Anfänge einer organisierten Armenpflege gehen bereits auf das vierte Jahrhundert zurück, als unter der Trägerschaft der Kirche sogenannte *matricula*, eine Zusammenfassung der Gemeindearmen und Hilfsbedürftigen, errichtet wurden. Nach und nach entwickelten sich diese Matrikel zu selbständigen Anstalten in der Nähe von Kirchen. Neben diesen Einrichtungen gab es außerdem, nach Vorbildern aus dem Orient konzipiert, *Xenodochien* oder *Hospitien*. Ihre Aufgaben bestanden in der Beherbergung von Reisenden (*Xenos*, griech.: der Fremde, der Gast), in der Pflege von Kranken, Siechen und Alten und in der Erziehung von Findel- und Waisenkindern. Sie unterstanden der Aufsicht des Bischofs. Mit der Ausdifferenzierung der Xenodochien in entsprechende Abteilungen verlagerte sich schon im frühen Mittelalter die Armen/Altenfürsorge von der offenen Gemeindearmenpflege zur geschlossenen Pflege in Hospitälern.

Mit Benedikt von Nursia, dem Begründer des Benediktiner-Ordens, und einer Reform der Klöster um das neunte Jahrhundert nimmt die Bedeutung der klösterlichen Spitäler zu, bestand doch die Forderung, in jedem Kloster ein Hospital einzurichten. Diese waren untergliedert in ein Hospiz für reiche Reisende und in das *hospitale pauperum*, in welchem zwölf Arme, entsprechend der Anzahl der Jünger Christi, dauernde Unterkunft fanden. Besonders die Zisterzienser- und die Prämonstratensermönche sollen sich in ihren Klöstern der Armen angenommen haben - die Zeche zahlten die reichen Reisenden. In der Zeit der Kreuzzüge entstanden neben den klösterlichen Spitälern ritterliche Hospitäler durch den Johanniter-Orden und den Deutschen-Orden und städtische Hospitäler.

Etwa ab dem 12. Jahrhundert wurden die Kirchen den wachsenden Anforderungen nicht mehr gerecht, und so errichteten die wohlhabenden Bürger der Städte ihre eigenen Spitäler. Dies geschah nicht unbedingt nur aus sozialem Mitgefühl heraus, sondern hatte durchaus sehr eigennützige Beweggründe. Man schloß zur eigenen Altersversorgung mit den Spitälern Pfrundverträge ab und kaufte sich in ein Pfrundhaus ein, das von den Räumlichkeiten her dem eingezahlten Betrag entsprach. Um ein geordnetes Zusammenleben zu gewährleisten, unterwarf man sich mit dem Einzug einer mitunter strengen Hausordnung. Die festgesetzten Mahlzeiten mußten teils schweigend eingenommen werden; Ausgang - auch tagsüber - gab es nur auf Antrag; von dem Arbeitsdienst konnte man sich jedoch freikaufen; Verstöße gegen die Hausordnung wurden mit dem zeitweisen Entzug der Pfründe oder auch, besonders in geistlich orientierten Häusern, mit körperlicher Züchtigung geahndet.

In der Reformationszeit stifteten die damals wohl reichsten Kaufleute der Welt, die Fugger, eine Sozialsiedlung, ähnlich den Beginenhöfen, die richtungsweisend für spätere Armenanstalten wurde. Sie bauten eine kleine Stadt in der Stadt Augsburg. Seit 1520 konnten in der Fuggerei bis zum heutigen Tag (1970 !) schuldlos verarmte katholische Augsburger Bürger aufgenommen werden, sofern der Familienvorstand mindestens 55 Jahre alt war und das Familieneinkommen unter DM 500,00 lag. Die Jahresmiete für eine Drei-Zimmer-Wohnung betrug dank des Stiftungsvermögens DM 1,72 (LOHMANN 1970, S. 19).

Mit dem Dreißigjährigen Krieg verkümmerten alle bis dahin entstandenen Ansätze der Armen/Altenfürsorge und erhielten erst wieder durch die Humanitätsidee der Aufklärung neue Impulse. Während man im Mittelalter noch die Armut als zufällig gegeben hinnahm, unterstellte man nun als Ursache für Verarmung persönliches Verschulden. Zuchthäuser wurden gegründet und in ihnen sollten Kranke, Geistesschwache, Waisen, Rechtsbrecher,

Dirnen und hilflose Alte durch Arbeit therapiert werden, um die Befähigung zur Selbsthilfe zu erlangen.

Erst mit der Industrialisierung und der nachfolgenden staatlichen Sozialgesetzgebung trat eine Trennung der Armen- und Altenfürsorge ein. Die 1848 gegründete Innere Mission (evangelisch) und der 1897 gegründete Caritas-Verband (katholisch) widmeten sich u.a. vorrangig der Altenhilfe. Beide Verbände gründeten Altenheime, wie in der Folge auch die Arbeiterwohlfahrt und das Deutsche Rote Kreuz.

## 2.2 Zum Fremdbild der Alten

Ausgehend von biochemischen Veränderungen, die eine Verminderung der Leistungsfähigkeit nach sich ziehen, lassen sich im Alterungsprozeß auch funktionelle Veränderungen beobachten. So reduzieren sich im Alter die Reaktionsfähigkeit, die Wahrnehmung, die Lern-, Merk-, und Konzentrationsfähigkeit, - allgemein die Sinnesleistungen - sowie die motorischen Grundeigenschaften.

Die hierdurch bedingte Veränderung der geistigen Flexibilität geht einher mit Veränderungen in der Persönlichkeit des Menschen. Diese äußern sich oftmals in einer Verstärkung bzw. Verfestigung von Charakterzügen und in mitunter depressiven Gedankengängen in Verbindung mit dem Gefühl von Einsamkeit.

Aber nicht nur organisch bedingte, funktionelle Veränderungen bestimmen das Verhalten des alternden Menschen. Negative Einschätzungen durch die Umwelt, seine Form der Lebensbewältigung betreffend, prägen sein Verhalten ebenfalls. So werden alten Menschen häufig folgende Eigenschaften zugeschrieben:

- ⇒ mangelnde Umstellungsfähigkeit
- ⇒ Widerwilligkeit gegenüber Neuerungen
- ⇒ Verwirrtheit
- ⇒ infantiles Verhalten
- ⇒ „Ansichten von vorgestern“
- ⇒ Starrsinn
- ⇒ Desinteresse
- ⇒ mangelnde Initiative
- ⇒ zusammenfassend: Senilität.

Diese Stigmatisierung formt die Verhaltenserwartung an alte Menschen und steht im Widerspruch zu deren Selbstbildnis. Die mögliche Folge einer solchen Diskrepanz kann sich in einer Verhaltensunsicherheit äußern, die zum einen - verbunden mit Ängstlichkeit - zu einer Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten führt oder sich aus einer gewissen Abwehrhaltung heraus genau in das Gegenteil, in eine Selbstüberschätzung wandelt.

Bei der Beurteilung der Lebenssituation älterer Menschen erscheint es daher wichtig, nicht nur deren objektiv meßbares Leistungsverhalten, sondern ebenso Einstellungen jüngerer Menschen zu dieser spezifischen Bevölkerungsgruppe aufzuzeigen. Um dies zu veranschaulichen, wurden in einer kleinen, informellen und nicht repräsentativen Befragung Personen verschiedener Altersgruppen zwei Fragen vorgelegt, deren Antworten in ihrer

Tendenz die Grundeinstellung der Gesamtbevölkerung widerspiegeln sollen. Die knapp und spontan zu beantwortenden Fragen lauteten:

- ⇒ Was fällt Ihnen zu den Worten „alte Menschen“ ein?
- ⇒ Was verbinden Sie mit dem Begriff „Altenheim“?

### Befragungsergebnis

⇒ Zur Frage „Was fällt Ihnen zu den Worten „alte Menschen“ ein?“

Antworten der 15-30jährigen:	Einsam; Ansichten von vorgestern; verkalkt; senil; steif; infantil.
Antworten der 30-50jährigen:	Rentner; einsam; krank; hilfsbedürftig; wir werden alle alt.
Antworten der über 60jährigen:	Ratlos; einsam; Menschen, die nicht mehr in Form sind; ich fühle mich nicht alt; es gibt keine alten Menschen.

⇒ Zur Frage „Was verbinden Sie mit dem Begriff „Altenheim“?“

Antwort der 15-30jährigen:	Unbesorgt den Rest des Lebens verbringen, wenig Kontakt zu Jugendlichen, nicht zur Last fallen, Insel für alte Leute, Isolierung, Abschiebecharakter.
Antwort der 30-50jährigen:	Mehr Altenheime, gute Versorgung, Isolation, Kontrolle, Bevormundung, Nutzlosigkeit, letzter Ausweg.
Antwort der über 60jährigen:	Gute Lösung im Krankheitsfall, letzter Ausweg, Warten auf den Tod, müssen um das eigene Geld betteln, Beutelschneiderei, lieber gleich begraben sein.

Wenn, wie zu zeigen versucht wurde, diese Etikettierung das Verhalten älterer Menschen beeinflusst, und sie in Abgrenzung zu jüngeren als „Randgruppe“ erscheinen läßt - was nicht Ziel der Gesellschaft sein kann - hieße das, die Einstellung der jüngeren zu älteren zu ändern (vgl. THOMAE & LEHR 1972; TISMER 1975). Gelegenheit und Möglichkeit dazu scheinen u.a. durch Alten- und Seniorensport gegeben, jedoch werden sie aufgrund mangelnder sozialer Kontakte zwischen Jung und Alt nur selten realisiert. Mit dem Eintritt in den Ruhestand verliert der ältere Mensch nicht nur seine beruflichen Aufgaben, sondern er wird gleichzeitig der Möglichkeit beraubt, mit jüngeren Arbeitskollegen Kontakte zu pflegen. Dieser Rollenverlust und das fehlende Angebot neuer Rollen führen zu einer sozialen Isolationsituation, die oftmals noch durch innerfamiliäre Rollen- und Positionsverluste (z. B. Verwitwung) verstärkt wird.

Da im Alter der Verzicht auf die Rolle als Ehegatte eher gesellschaftliche Unterstützung findet als eine erneute Eheschließung, suchen ältere Menschen entweder wieder intensive

Kontakte zu ihrer Familie oder - was häufiger zu beobachten ist - sie ziehen sich zurück und resignieren. Auch der Verlust von Bekannten und Verwandten verengt im Alter das soziale Bezugsfeld und schränkt die Häufigkeit und Anzahl der Sozialkontakte ein.

## 2.3 Altenhilfeeinrichtungen

Bevor mögliche Gründe für die Übersiedlung in ein Altenheim angeführt werden, ist es zunächst wichtig, den Begriff „Altenheim“ zu differenzieren. Man unterscheidet heute im allgemeinen drei verschiedene Kategorien von Altenhilfeeinrichtungen, die jedoch häufig als Mischform realisiert sind (HAAG 1980):

1. **Altenwohnheime:** Altenwohnheime sind zu einem Heim zusammengefaßte Wohnungen, in denen sich noch rüstige alte Menschen selbst versorgen. Bei Krankheit oder in sonstigen Bedarfsfällen können jederzeit Pflegepersonen oder Hausmeister in Anspruch genommen werden.
2. **Altenheime:** Altenheime sind Heime, in denen alte Menschen für Tag und Nacht aufgenommen werden. In diesen Institutionen werden diejenigen voll versorgt und betreut, die zur selbständigen Führung eines Haushaltes nicht mehr in der Lage sind.
3. **Altenpflegeheime:** In Altenpflegeheime werden alte Menschen übernommen, die ständige Pflege und Hilfe benötigen.

### 2.3.1 Gründe für die Übersiedlung in ein Altenheim

Fühlt sich der alte Mensch vereinsamt und isoliert, wird ihm der Entschluß, in ein Altenheim einzuziehen, leichter fallen, als demjenigen, der entweder mit seinem Lebensgefährten oder seiner Familie zusammenlebt. Für die Übersiedlung in ein Heim werden von älteren Menschen folgende Gründe angeführt:

- ⇒ die Angst, sich selbst nicht mehr helfen zu können
- ⇒ der Wunsch nach Versorgung
- ⇒ die Furcht, den eigenen Kindern zur Last zu fallen
- ⇒ Konfliktvermeidung mit der jüngeren Generation
- ⇒ Flucht vor der Einsamkeit
- ⇒ Kontaktaufnahme mit Gleichgesinnten
- ⇒ Verlust des Partners
- ⇒ ungünstige Wohnbedingungen
- ⇒ Verschlechterung des Gesundheitszustandes

Bei dem Versuch, die genannten Aussagen, die sich aus der heutigen gesellschaftlichen Situation ergeben, zu analysieren, ist ein kurzer Überblick über die historische Entwicklung



---

der Familie notwendig: Mit Beginn der Industrialisierung und der damit verbundenen Abwanderung der ländlichen Bevölkerung in städtische Zentren löste sich langsam die traditionelle Großfamilie auf. Bis zu diesem Zeitpunkt waren die verschiedenen Generationen in einer Familie vereint, in welcher auch die alten Menschen ihren eigenen Aufgabenbereich hatten. Das Vorhandensein dieser eigenen Betätigungsfelder brachte für sie Anerkennung und eine damit verbundene Sinnerfüllung ihres Lebensabends.

Betrachtet man noch einmal die Gründe, die für die Übersiedlung in ein Altenheim angeführt werden, so wird deutlich, daß z. B. die Furcht, den eigenen Kindern zur Last zu fallen, sich erst zu dem Zeitpunkt einstellte, als die Großfamilie in Auflösung begriffen war.

### **2.3.2 Lebensgestaltung im Altenheim**

Mit dem Einzug in ein Altenheim verändert sich für viele alte Menschen die bisherige Lebensform. Der vom Heim zum größten Teil vorgegebene Tagesablauf (z.B.: Essens-, Ruhe- und Schlafzeiten) schränkt die individuellen Lebensgewohnheiten eines jeden Heimbewohners ein. Diese zwangsweise verhängte (sicher auch begründete) Tageseinteilung führt zu einem zeitlich begrenzten Miteinander, wobei nicht selten ausschließlich der Speisesaal zum Ort der täglichen Begegnung wird.

### **2.3.3 Kontakte**

Zum einen kann man davon ausgehen, daß sich durch Todesfälle der Freundes- und Bekanntenkreis der alten Menschen stark reduziert. Ein weiterer Grund für die immer geringer werdenden Kontaktmöglichkeiten ist der, daß zwar viele Altenheime landschaftlich reizvoll abseits der städtischen Zentren liegen, dadurch jedoch häufig sehr schlecht an das öffentliche Verkehrsnetz angeschlossen sind. Solche Gegebenheiten sind mitverantwortlich für die Verminderung der Besuche von außerhalb eines Heimes. Daraus läßt sich ableiten, daß sich Kontakte überwiegend auf die Mitbewohner und das Hauspersonal konzentrieren. Da im Alter die körperliche und geistige Flexibilität, die Spontaneität und Aufgeschlossenheit Neuem gegenüber abnehmen, fällt es alten Menschen schwerer, Bindungen in einem Heim anzuknüpfen.

Entstehen neue Bindungen, so werden diese in der Regel nicht weiter intensiviert, so daß sich selten Freundschaften bilden. Die Angst, den neugewonnenen Freund durch plötzlichen Tod zu verlieren, scheint stärker zu sein, als das Bedürfnis, eine solche emotionale Bindung einzugehen. Der beschriebene Isolierungsprozeß trifft für die Mehrzahl der Heimbewohner zu, von einigen Ausnahmen (z.B.: Ehepaare, Geschwister) abgesehen.

### **2.3.4 Freizeitgestaltung**

Ausgehend von einer festen Heimordnung und einem daraus resultierenden zeitlich vorgegebenen Tagesablauf, ist die Freizeit der Heimbewohner eingeschränkt. Untersuchungen in

verschiedenen Altenheimen ergaben, daß die Freizeit im wesentlichen durch Lesen, Spaziergehen, Handwerks- und Handarbeiten, Fernsehen, Radiohören, Briefeschreiben und Sitzen im Freien ausgefüllt ist. Die Mehrzahl dieser angeführten Freizeitbeschäftigungen sind individuell geprägt, d.h. die alten Menschen gehen diesen Beschäftigungen weitgehend auf sich gestellt und sich selbst überlassen nach und können nur dort, wo entsprechende organisatorische und institutionelle Möglichkeiten bestehen, diese Bedürfnisse in der Gruppe realisieren.. So hängt das Freizeitangebot vorwiegend von der unterschiedlichen Ausstattungsqualität - sowohl in materieller als auch in personeller Hinsicht - eines Heimes ab, denn nicht in jedem Heim stehen den Bewohnern z.B. ein Schwimmbad oder eine Kegelbahn zur Verfügung. Weitere Möglichkeiten, das „tägliche Einerlei“ zu durchbrechen, liegen in der Hand der Heimleitung, indem sie durch Organisation von Musiknachmittagen, von Besuchen kultureller Veranstaltungen und von Tagesausflügen das Freizeitprogramm erweitert.

### 2.3.5 Probleme und Konflikte im Altenheim

Mit dem Ausfüllen eines Aufnahmeantrages in ein Altenheim zeichnen sich die ersten Konflikte ab. Der alte Mensch wird mit Fragen konfrontiert, die sich mit Abläufen nach seinem Tod befassen (Testament, Art der Bestattung, welche Personen im Falle des Ablebens zuerst benachrichtigt werden sollen usw.). In der Auseinandersetzung mit seinem Tod wird ihm bewußt, zum „alten Eisen“ zu gehören.

Der Einzug in ein Altenheim hat eine Loslösung von der gewohnten Umgebung zur Folge. Bedingt durch die begrenzte Quadratmeterzahl (meist 12-15 qm) des neuen Zimmers dürfen nur wenige persönliche Dinge mitgenommen werden. Solche Konflikte zeichnen sich für jeden ab, der neu in einem Heim aufgenommen wird. Weitere Probleme ergeben sich aus dem Zusammenleben mit anderen Heimbewohnern. Die individuellen Lebensgewohnheiten und Bedürfnisse müssen zugunsten der Gemeinschaft zurückgestellt werden.

Es lassen sich drei Problemfelder unterscheiden:

1. Probleme, die für den einzelnen Heimbewohner durch die Institution entstehen können:	Hausordnung, mangelnde Freizeitgestaltung, Mehrbettzimmer, Besetzung des Personals, schlechte Verpflegung, schlechter Anschluß an das öffentliche Verkehrsnetz.
2. Probleme persönlicher Art:	Gesundheitszustand, Einweisung in eine Pflegeabteilung, Isolation, wenig Besuch von Bekannten und Verwandten, fehlende Anerkennung, Verlust des Selbstvertrauens.
3. Probleme mit den Mitbewohnern:	Bildungsunterschiede, Unterschiede der sozialen Herkunft, Interessensunterschiede, Konkurrenzkampf (Zuneigung durch Personal), Neid (Anzahl der Besuche), Neugierde der Mitbewohner (Tratsch), die Nichteinhaltung der Hausordnung (Lärmbelästigung).

---

Diese Probleme wurden bei Befragungen von Heimbewohnern genannt. Nicht in allen Heimen müssen sich derartige Schwierigkeiten ergeben, doch können je nach der gegebenen Situation noch weitere Reibungspunkte auftreten.

### 2.3.6 Alternativen

Durch unsere kleine Umfrage (vgl. 2.2) bestätigte sich der allgemein negative Eindruck, der sich mit dem Begriff „Altenheim“ verbindet. Der letzte Abschnitt verdeutlichte, warum dieser Eindruck nicht unberechtigt erscheint. Um nicht den Verdacht aufkommen zu lassen, es würde lediglich an allem Bestehenden Kritik geübt, sollen folgende Überlegungen dazu beitragen zu skizzieren, wie sich die Situation der alten Menschen in Heimen verbessern ließe. Zunächst ist es sicherlich notwendig, die alten Menschen in ihrer Lebenslage besser zu verstehen: ein Appell, der sich vornehmlich an die jüngeren richtet. Die junge Generation wird in unserer Gesellschaft ohne Zweifel als tragendes Element angesehen; sie steht für Tatendrang, Modernität und Veränderung. Als Beispiel sei nur auf die Werbung hingewiesen. Dennoch dürfen alte Menschen nicht als Randgruppe angesehen werden, weil sich u.a. erst dadurch die Angst vor dem Altern ergibt. Der Alterungsprozeß ist ein natürlicher Vorgang, dem jedes Individuum unterworfen ist - gleichgültig welchen Geschlechts und sozialer Herkunft es ist.

Dennoch ist häufig festzustellen, daß sich die junge Generation kaum oder gar nicht weder mit dem eigenen Altern noch mit den Alten auseinandersetzt und somit auch nicht mit den daraus resultierenden Problemen umgehen kann. Dieser Verdrängungsprozeß schließt automatisch ein „Randgruppensein“ der Alten ein. Hinzu kommt, daß die teilweise veränderten moralischen Werte unserer Gesellschaft, die zunehmende Mobilität und der das Leben bestimmende Alltagsstreß einfach weniger Zeit lassen, sich mit der älteren Generation zu befassen. Sicherlich ist es gut, richtig und notwendig, daß es Institutionen gibt, die sich der alten Menschen annehmen. Aber welchen Preis müssen die Alten für die ihnen dadurch ermöglichte physische Versorgung zahlen? Sind sie zufrieden in diesen Institutionen, in die sie sich einfügen haben, in denen sie in einem vordiktierten Tagesablauf ihren Lebensabend verbringen und sich ihre Eigenaktivität und -initiative im wesentlichen auf Lesen und Spazierengehen beschränkt?

Die derzeit existierenden Heime sind entweder in privater Hand oder werden von den Kirchen bzw. Kommunen getragen. Sie sind Institutionen unterworfen, deren Vorschriften sie genügen müssen. Diese Vorschriften geben sie ihrerseits an die Bewohner weiter, die dadurch in ein Schema gepreßt werden, in dem ihr individuelles Leben kaum Platz zur Entfaltung hat. Ist es dann noch verwunderlich, wenn ein hoher Prozentsatz der alten Menschen keine Perspektive in den Altenheimen sieht?

Die herkömmlichen Altenheime konnten bisher nur selten eine Aufwertung ihres negativen Images erreichen, wenn man öffentlichen Umfragen folgt, die diese noch immer als „letzten Ausweg“ ansehen. Doch neben den konventionellen Altenheimen werden in Form von Projekten alternative Konzepte der Altenhilfeeinrichtung erprobt. In diesen Projekten wird z.B. versucht, „Gemeinwesenarbeit“ zu leisten, d.h. die Heimgesellschaft in die der arbeitenden und wohnenden (stadtteilorientiert und generationsübergreifend) zu integrieren.

ren. Zudem sollen die alten Menschen durch Selbstorganisation und - soweit möglich - Selbstversorgung, angetrieben durch ihre eigene Aktivität und Kompetenz, die Möglichkeit erhalten, Sinn und Anerkennung in ihrem Lebensabend zu bewahren.

Jeder einzelne der Gesellschaft sollte bereit sein, solche Alternativen zu unterstützen, damit noch mehr alte Menschen individuelle, auf ihre Lebensgewohnheiten zugeschnittene Gemeinschaften finden können, in denen sie aufgenommen und geachtet werden. Bei aller Kritik geht es nicht darum, die traditionellen Altenheime aufzulösen. Es sollten vielmehr Möglichkeiten geschaffen werden, durch die sich alternative Altenheime entwickeln können. Dieser Entwicklungsprozeß läßt sich nicht von heute auf morgen verwirklichen, aber ein erster Schritt wäre, einige Veränderungen in den herkömmlichen Altenheimen vorzunehmen. Bei der Planung eines neuen Heimes ist die geographische Lage nicht unterzubewerten. Die Lage an der Peripherie einer Stadt schränkt die Chancen einer aktiven Teilnahme der Bewohner am täglichen Leben ihrer Umgebung beträchtlich ein. In bereits existierenden abgelegenen Heimen müssen Fahrgelegenheiten geschaffen werden, welche die Kontaktmöglichkeiten nach außen vergrößern.

Ein weiterer Punkt, den es zu verändern gilt - der sich sicher kurzfristig auch als der effektivste erweisen würde - ist der Finanzierung. Durch eine größere finanzielle Unterstützung könnten eine Reihe neuerer Ansätze realisiert werden, indem z.B. die Sozialarbeit nicht mehr hinter der Pflege zurückstehen müßte, d. h. nach anderen Kriterien Personal eingestellt werden könnte. Die momentane politische Situation läßt jedoch angesichts der Sparmaßnahmen gerade im sozialen Bereich keine berechtigten Hoffnungen zu.

Innerinstitutionelle Veränderungen ließen sich durch mehr Mitbestimmung der alten Menschen erreichen. Hausordnungen sollten gemeinschaftlich erarbeitet werden, wobei sich größere individuelle Freiräume schaffen ließen. Einzelne Aufgabenbereiche der täglichen Fürsorge könnten von den alten Menschen noch selbst übernommen werden, vorausgesetzt die Senioren sind körperlich und geistig dazu in der Lage.

Im Bereich der Freizeitgestaltung, für den dieses Buch Anregungen liefern soll, ließen sich mit Sicherheit einige Veränderungen ohne allzu großen finanziellen Aufwand durchführen, wenn man von der Einrichtung guter Sport- und Freizeiträume absieht. In erster Linie müßte eine größere Auswahl an Alternativvorschlägen für die Freizeitgestaltung gemacht werden, z. B. Leseabende, Gesellschaftsspiele, Gesprächsgruppen, Musik, Tagesfahrten und Seniorensport. Wichtig ist der Aspekt, daß bei all diesen Aktivitäten junge Menschen mit alten Menschen etwas gemeinsam unternehmen, damit gegenseitige Vorurteile abgebaut werden und eine bessere Verständigung möglich wird.

# 3

## Zur Altersbiologie und Altersmedizin

### 3.1 Vorbemerkungen

Obwohl zu allen Zeiten und in allen Kulturkreisen über das Besondere des Alters und des Alterns nachgedacht wurde und sich u.a. Griechen und Römer in der Antike mit Problemen des Alterns beschäftigten, muß sich die wissenschaftliche Altersforschung als Spätentwickler betrachten. Erst parallel zur Entwicklung der Weltraumforschung kamen die Gerontologie und die Geriatrie voll zur Entfaltung. Die Zahl der Veröffentlichung stieg sprunghaft an. Allein für die Zeit von 1949-1961 sammelte der amerikanische Gerontologe Nathan W. SHOCK in einer Bibliographie über 33.000 Publikationen (PICKENHAIN & RIES 1988).

Die Geriatrie (Altersheilkunde) beschäftigt sich mit der Lehre von den Krankheiten des alternden und alten Menschen, ihrer Vorbeugung und Behandlung. Der Begriff wurde 1909 von dem in die USA emigrierten Wiener Arzt Ignaz Leo NASCHER kreiert und leitet sich aus den griechischen Wörtern „geron“ = Greis und „iatros“ = Arzt ab.

Die Gerontologie, Lehre vom Altern, ist die Wissenschaft, welche die Geriatrie einschließt, aber nicht wie diese auf die Heilkunst am älteren Menschen begrenzt ist; sie erstreckt sich vielmehr auf medizinische und biologische, psychologische und soziologische, wirtschaftliche und philosophische Aspekte des Alterns. Es wird daher auch nach den Ursprungsdisziplinen unterschieden in:

- ⇒ Medizinische Gerontologie
- ⇒ Psychologische Gerontologie
- ⇒ Soziale Gerontologie
- ⇒ Experimentelle Gerontologie

Wesentliche Impulse für die medizinische Altersforschung gingen von dem Leipziger Internisten Max BÜRGER (1885-1966) aus, der 1926 als Oberarzt der Medizinischen Klinik in Kiel in einer Arbeit von historischer Bedeutung die Altersabhängigkeit von Cholesterin und Stickstoff im Knorpel beschrieb und darin im Ansatz ausdrückt, daß das Altern nicht nur ein Phänomen des höheren Alters ist, sondern den Menschen lebenslang begleitet. Sein 1947 erschienenes Buch „Altern und Krankheit“ gilt heute noch als Klassiker (PICKENHAIN & RIES 1988).

.Basierend auf Experimenten an Tieren versuchte man Alter, Altersvorgänge und Alterskrankheiten zu erforschen und Licht in die Natur der Alterungsprozesse zu bringen. Eine grundlegende Erkenntnis der modernen Altersmedizin in den letzten Jahrzehnten wurde immer deutlicher: an der Spitze aller präventiven und therapeutischen Maßnahmen gegen vorzeitigen Funktionsverlust im Alter ist die geistige und körperliche Aktivität, respektive Aktivierung. Aufgabe dieses Kapitels soll es sein, am Organismus Altersprozesse natürlicher und krankhafter Art aufzuzeigen, die Beeinflussung dieser Vorgänge durch sportliche Betätigung darzustellen und mit Hilfe von Trainingslehre und Sportmedizin anwendbare Hilfen für den Praktiker im Altersport zu geben.

## 3.2 Lebenserwartung und ihre Grenzen

Schon in frühester geschichtlicher Zeit wird von Greisen (Methusalem 969 Jahre alt) bzw. sehr alten Menschen (Abraham 175 Jahre alt, zeugte im Alter von 100 Jahren seinen Sohn Isaak) gesprochen. Die Daten sind nicht nachzuvollziehen und beruhen wohl eher auf Übermittlungsfehlern oder auf dem Bemühen, einen lückenlosen Zeitablauf der Geschichte aufzuzeigen. Heute erreichen immer mehr Menschen als früher ein hohes Alter, und die Statistik zeigt uns für Deutschland, daß die mittlere Lebenserwartung beständig ansteigt

Untersuchungen an Skeletten der Steinzeitmenschen zeigen, daß damals eine mittlere Lebenserwartung von 18 - 20 Jahren erreicht wurde. Vor 2000 Jahren betrug sie ca. 22 Jahre, im Mittelalter stieg sie auf etwa 30 Jahre an. Um die Jahrhundertwende lag die Lebenserwartung bei 46 - 49 Jahren. Heute liegt der Mittelwert bei ca. 76 Jahren, wobei die Frauen im Durchschnitt zwei Jahre älter werden. Setzt sich dieser Trend nun ständig steigend fort ?

Statistiker wagten die Hochrechnung, daß der Mensch bei einer idealen Lebensbahn eine höchste Lebenserwartung von 120 Jahren hat. Daß dieses Alter von nur weniger als 99,9% der Menschen erreicht wird, liegt an cardio-vaskulären Erkrankungen, bösartigen Tumoren, Stoffwechselerkrankungen und genetisch bedingtem Erbgut. Amerikanische Statistiker haben errechnet, daß bei Beseitigung aller Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Tumoren die mittlere Lebenserwartung lediglich um neun Jahre gesteigert werden könnte. Die bisher erreichten Erfolge lassen sich erklären durch eine prophylaktische Gesundheitsmedizin in den Bereichen von Säuglingssterblichkeit, Kinderkrankheiten, Ernährungsstörungen, Berufskrankheiten, Infektionskrankheiten. Jenseits des 50. Lebensjahres hat sich in der Gesundheitsmedizin kaum etwas geändert. Medizinisch, hygienisch und pharmakologisch gesehen sind die Grenzen zur Verlängerung der Lebenserwartung nahezu

erreicht. Einen Jungbrunnen, wie man ihn von Bildern der Renaissance kennt, wurde noch nicht entdeckt. Was bleibt, ist die Möglichkeit, durch eine gesunde Lebensführung nicht nur die mittlere Lebenserwartung von Populationen zu erhöhen, sondern gezielt die Lebensdauer des Individuum zu steigern.

### 3.3 Theorien der biologischen Alterungsprozesse

Um das Altern zu überwinden, muß man wissen, was Altern ist und wie die Alterungsprozesse ablaufen. Zur gezielten Therapie und Prophylaxe braucht man eine klare Theorie, einen Mechanismus, wenigstens eine Hypothese. Seit Max Bürger 1956 den Begriff der Biomorphose prägte und das biologische Altern als einen „keimplastisch determinierten, alle materiellen und funktionellen Lebenswandlungen von der Konzeption bis zum Tode physiologischerweise durchmachenden Vorgang“ bezeichnete, schlossen sich eine verwirrende Fülle von Theorien und Hypothesen des menschlichen Alterns an.

Über verschiedene Organisationsstufen des biologischen Alterns versucht man, Altersveränderungen bis in das molekulare Geschehen im Organismus zu zerlegen. Als Ergebnis empirischer Untersuchungen sind, nimmt man an, 400 konkurrierende oder gar gegensätzliche Hypothesen über den Alterungsprozeß entstanden. Überblickartig seien hier einige, klassifiziert in drei Gruppen, genannt, die das Altern ursächlich zu erklären versuchen (PICKENHAIN & RIES 1988, S.58).

#### 3.3.1 Programmhypothesen

Sie nehmen einen genetisch fixierten Ablaufplan an:

- ⇒ Die **Theorie der Biomorphose** (BÜRGER 1956, 1966): durch Veränderungen an den Organen und an dem Stütz- und Bewegungsapparat kommt es zu erheblichen Einschränkungen der allgemeinen Funktionstüchtigkeit und Leistungsfähigkeit der Alternenden. BÜRGER beschrieb die keimplasmatisch determinierten, materiellen und funktionellen Lebenswandlungen, die der menschliche Körper bis zum Tode in physiologischer Weise durchläuft. Biomorphose nennt er „diese lebenslang dauernden Wandlungen, denen der menschliche Körper, sein Geist und seine Seele unterliegen“.
- ⇒ Die **Einschränkungstheorie** der Zellmatrizen (STREHLER 1971 in PICKENHAIN & RIES 1988, S.57 ff): verweist darauf, daß das Alter einer Person durch die genetische Erbmasse determiniert ist. In den von Geburt an „programmierten“ Genen ist die Geschwindigkeit der Zellentwicklung während der Ontogenese festgelegt.
- ⇒ Die **Hypothese der Altersuhren** (EVERITT 1973 in PICKENHAIN & RIES 1988, S.58) nimmt ein Organ an, das direkt als „Altersuhr“ wirkt und das Altern steuert und kontrolliert.
- ⇒ Die **Programmhypothese** (KANUNGO 1975 in PICKENHAIN & RIES 1988, S.58) geht von einem durch die DNA gesteuerten Prozeß aus.

### 3.3.2 Fehlerhypothesen

Sie führen das Altern auf veränderte Reproduktionsvorgänge lebenswichtiger Moleküle zurück:

- ⇒ Die **Mutationstheorie** (SZILARD 1959; CURTIS 1968 in PICKENHAIN & RIES 1988, S.57 ff): besagt, daß Änderungen der DNA, Träger der Erbinformation, spontan oder durch energetische Strahlen oder durch Chemikalien ausgelöst werden. Zu dieser Erkenntnis gelangte man durch Tierexperimente. Infolge von Bestrahlung mit ionisierten Strahlen (z.B. Röntgen- oder Gammastrahlen) alterten die Versuchstiere schneller, und die Folgegeneration hatte eine kürzere Lebenserwartung.
- ⇒ Die **Fehlerkatastrophentheorie** (ORGEL 1963, 1973 in PICKENHAIN & RIES 1988, S.57 ff): Störungen in der Protein-Biosynthese an Enzymen setzen nach exponentiellem Ansteigen von defekten Enzymmolekülen einen Prozeß in Gang, der zum Absterben der Zellen und damit zum Älterwerden führt.
- ⇒ Die **Theorie der „Freien Radikale“** (HARMANN 1960 in PICKENHAIN & RIES 1988, S.57 ff): „Freie Radikale“ sind hochreaktionsfähige Zwischenprodukt des Stoffwechsels und bilden irreversible Substanzen, die nicht mehr verstoffwechselt werden können. Die Bildung solcher Produkte kann bei bestimmter Ernährung gehäuft auftreten, aber auch durch verschiedene Vitamine und andere Substanzen verhindert werden. Die Anhäufung von diesen Stoffen in den Membranen kann für ihre normale Funktion schädlich sein und zu vorzeitigem Altern führen.

### 3.3.3 Umwelt- und Stoffwechselhypothesen

Sie sehen als Ursachen des Altern die Veränderungen im Zellstoffwechsel, verstärkte Abbauvorgänge und Umweltfaktoren an:

- ⇒ Die **Theorie der Autoimmunisation** (WALFORD 1969 in PICKENHAIN & RIES 1988, S.57 ff): Die vermehrte Bildung spezifischer Antikörper gegen körpereigene Immunkörper bewirkt nach Verlust des Gewebeschutzes einen vorzeitigen Alterungsprozeß.
- ⇒ Die **Streßtheorie** (SELYE 1966 in PICKENHAIN & RIES 1988, S. 60) stellt die Frage nach einer „Anpassungsenergie“, die sich im Laufe des Lebens verzehrt und zu Erschöpfung und Altern führen könnte.

Die Vielzahl der möglichen Erklärungsversuche von Alterungsprozessen haben aber bis heute noch nicht zu einem wirksamen Mittel gegen das Altern geführt.

Zusammenfassend muß festgehalten werden: Eine allgemeingültige und allgemein anerkannte Theorie des Alterns gibt es nicht. Am ehesten besteht noch Übereinstimmung über die von HAHN zitierten Kriterien zur Beschreibung des Alterungsprozesses, die 1962 von STREHLER formuliert wurden (HAHN, 1979):

- ⇒ **Universalität**
- ⇒ **Progressivität**
- ⇒ **Schädlichkeit**
- ⇒ **Intrinsität**



Sie besagen, daß Alterungsprozesse folgende Bedingungen erfüllen müssen:

- ⇒ 1. Sie müssen universell sein, d.h. sämtliche Individuen einer Spezies erfassen;
- ⇒ 2. sie müssen progressiv sein, d.h. sich mit zunehmendem Alter einseitig verändern;
- ⇒ 3. sie müssen schädlich sein, d.h. die Vitalität des Organismus negativ beeinflussen;
- ⇒ 4. sie müssen intrinsisch sein, d.h. nicht (nur) durch Umwelteinflüsse bedingt sein.

Einige grundlegende Erkenntnisse der letzten Jahre besagen, daß im Zentrum der Betrachtung der Altersbiologie die *DNS* stehen muß. Dieser makromolekulare Anteil der Chromosomen - sie befinden sich in jedem Zellkern - tragen die Erinnerungsbilder der Zellfunktion in einem Code. Alterungsprozesse können sich daher nur abspielen, wenn sich diese Zellen nicht mehr erneuern, also nicht mehr teilen, oder ihre Information zur Aufrechterhaltung der Homöostase (Fließgewicht des Körpermilieus) durch die verschiedensten Einflüsse verlieren. Dies führt zu einem Funktionsverlust oder Funktionswandel von Zellen, Geweben und Organen. Verzar beschreibt, daß diese funktionellen Veränderungen zu einem Anpassungsverlust des Organismus führen. Die mangelnde Fähigkeit zur Adaption an die Umweltverhältnisse und ihre kontinuierliche Abnahme im Prozeß der Biomorphose muß daher als das Charakteristikum des Alterns bezeichnet werden.

### 3.4 Alter und Krankheit

Grundsätzlich ist streng zu trennen zwischen physiologischen und pathologischen Veränderungen im Alter. Als physiologisch werden die Altersabläufe betrachtet, die eine möglichst weitgehende Realisierung des jeweiligen genetischen Materials darstellen und eine relativ harmonische Synchronizität des Verlaufs in den verschiedenen Organen und Systemen zeigen. (Mit diesen Alterswandlungen wird sich das nächste Kapitel beschäftigen).

Vom pathologischen Alter spricht man dagegen bei vorzeitigen, verstärkten Veränderungen, die unharmonisch an Organen und Systemen ablaufen. Diese als Krankheit bezeichnete Störung der normalen Körperfunktionen bzw. seiner Organe und Organsysteme ist das Resultat verschiedener von außen einwirkender Faktoren (*Exposition*) im Zusammenwirken mit der vorliegenden Anfälligkeit (*Disposition*) sowie der Reaktionseigenschaftlichkeit des Organismus (*Konstitution*). Die typische Alterskrankheit gibt es daher nicht, sondern das Auftreten von unphysiologischen, disharmonischen Veränderungen ist ein Produkt aus Exposition, Disposition und Konstitution.

Bekannt seit Jahrhunderten ist allerdings die Abhängigkeit zwischen Erkrankungen und Lebensalter. Diese korrelierende „Alter-Krankheit-Beziehung“ zeigt auf, daß alte Menschen anfälliger gegenüber Krankheiten sind als jüngere und daß es bei der ersten Gruppe zusätzlich meist zu einer Mehrfacherkrankung verschiedener Teilsysteme des Organismus kommt. Ursachen dafür sind abnehmende dispositionelle und konstitutionelle Voraussetzungen, oft begünstigt durch die sich verschlechternden expositionellen Faktoren (Bewegungsmangel, zurückgezogene Lebensweise, fehlende Beschäftigung). Auch hier muß auf den Sport mit seinen Möglichkeiten hingewiesen werden, der als expositioneller Faktor große positive Wirkungen auf Disposition und Konstitution ergeben kann. Sport macht widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten, was wiederum dem unharmonischen, pathologischen Altern vorbeugt.

### 3.5 Physiologische Altersveränderungen

Mit zunehmendem Lebensalter vollziehen sich im Organismus physiologische Veränderungen, die zu einer Verminderung der Leistungsbreite von Organen und Systemen führen und beim Ausbleiben von schädigenden Krankheiten den Alterstod bewirken. Die Veränderungen betreffen alle Organe und Gewebe in einer qualitativen, weitgehend charakteristischen Weise, quantitativ können jedoch aufgrund unterschiedlicher genetischer Voraussetzungen zwischen den alterstypischen Organen erhebliche Diskrepanzen bestehen (Insuffizienzbereitschaft). Morphologisch macht sich dies durch eine zunehmende Verminderung des Gewebebestandes bzw. der Gewebezusammensetzung bemerkbar.

Funktionell resultiert daraus eine fortschreitende Reduzierung der Anpassungsfähigkeit z.B. bei erhöhter körperlicher Leistung. Nachfolgend sollen die physiologischen Altersveränderungen in den drei wichtigsten Bereichen, die durch Sport beeinflussbar sind, dargestellt werden:

#### 3.5.1 Stütz- und Bewegungsapparat

	morphologisch	funktionell
Knochen	Abnahme des Wassergehaltes und organischer Substanz (kollagene Fasern) Zunahme von anorganischen Substanzen (Kalzium) Verringerung der Umbauzonen am Skelettsystem rotes blutbildendes Knochenmark wird vom gelben Fettmark verdrängt	erhöhte Knochenbrüchigkeit (Altersosteoporose)  verlangsamter Stoffwechsel, damit verzögerte Rekonvaleszenz  erschwerter Krankheits- und Wundheilung
Sehnen und Bänder	Einlagerung von Fett, Cholesterin, Kochsalzen und Ersatz von elastischen durch unelastische Fasern Wasserverlust	Verringerung der Sehnen- und Bänderelastizität, Abnahme der Gelenkbeweglichkeit Gelenkbänder werden spröde und dadurch rißanfälliger
Knorpel	degenerative Veränderungen, meist durch Abnahme des Wasserbindungsvermögens der Bandscheibe Verschleißerscheinungen der Gelenkknorpel	Bandscheibenrück- oder -vorfall mit Störungen der Nervenleitung und verminderter Beweglichkeit der Wirbelsäule Knochenabnutzung
Muskulatur	Veränderung der Zusammensetzung des Muskelgewebes Verringerung des Wasser- und Kalziumhaushaltes	mangelnde Elastizität und Dehnbarkeit Tonusverlust mit Abnahme der Muskelkraft
	morphologisch	funktionell

### 3.5.2 Herz-Kreislauf-System

	morphologisch	funktionell
Herz	<p>veränderter Mineralgehalt (Kalium nimmt ab, Kalzium nimmt zu) Eiweißanteile werden umverteilt</p> <p>bindegewebige Narben durch abgestorbenes Gewebe</p>	<p>altersphysiologische Funktionschwäche (Herzinsuffizienz) Verfettung des Herzmuskels mit Ernährungsstörung Arteriosklerose der Herzkranzgefäße gestörte Durchblutung der Herzkranzgefäße</p>
Gefäße	<p>Kalkeinlagerungen in den Gefäßwänden (Phyosklerose)</p> <p>Kalkeinlagerung an den inneren Gefäßwänden (Arteriosklerose)</p>	<p>Verringerung des Herzschlagvolumens Verringerung der Herzschlagfrequenz Verringerung der Gefäßelastizität verminderte Herzkraft vermehrte Kapillarwanddurchlässigkeit (Erschwerung der Austauschvorgänge) Verdickung der Gefäßwände Erhöhung des peripheren Widerstandes (erhöhter Blutdruck)</p>
Blut	<p>Erhöhung des Cholesterins und der Fette verringerte Hämoglobinanteile im Blut</p>	<p>Stoffwechselveränderungen verminderte Transportmöglichkeiten von Sauerstoff Abnahme der maximalen Sauerstoffaufnahme geringere Sauerstoffbereitstellung für die Organe</p>
	morphologisch	funktionell

### 3.5.3 Atmungssystem

	morphologisch	funktionell
Brustkorb	Verkalkung der Rippen und des Brustbeines durch Veränderung der Mineralzusammensetzung	Verknöcherung der Rippenknorpel und Einschränkung der Brustkorbbeweglichkeit Verminderung der Vitalkapazität und anderer Lungenfunktionsgrößen
Lungengewebe	Absterben von Lungenkapillaren und Alveolen  Kalkeinlagerungen im Lungengewebe (Verschiebung des Mineralhaushaltes)  Rückbildungsvorgänge im Lungengewebe	verringerte Diffusionsfläche für Sauerstoff Verringerung der Sauerstoffaufnahme Elastizitätsverlust des Lungengewebes Lungendehnbarkeit sinkt ab Erhöhung des bronchialen Strömungswiderstandes durch Gefäßverengung Restluft nimmt auf Kosten der Vitalkapazität zu Minderung des maximalen Atemminutenvolumens Überblähung der Lungenbläschen (Altersemphysem) Ein-Sekunden-Kapazität nimmt ab
	morphologisch	funktionell

Nach dieser Aufzählung physiologischer Veränderungen am Stütz- und Bewegungsapparat, Herz-Kreislauf-System und Atemapparat sollte jedoch beachtet werden, die einzelnen Organsysteme nie isoliert zu betrachten. Diese Prozesse müssen immer im Gesamtgefüge des Organismus gesehen werden, da Veränderungen eines Systems Veränderungen anderer Systeme nach sich ziehen können. So gehen z.B. Wandlungen im zentralen Nervensystem mit der Abnahme der Sinnesorganleistungen und des Reizleitungssystems (Nerven) sowie Verringerungen des Stoffwechsels parallel. Bereits der Anatom Roux hat 1895 Gesetzmäßigkeiten der Anpassung an Funktionen erkannt, die grundlegend für alle medizinischen Bereiche geworden sind:

- ⇒ 1. Die Funktion bildet das durch Vererbung angelegte Organ aus, erhält es und fordert es.
- ⇒ 2. Die abgeänderte Funktion bildet das Organ anpassend um.
- ⇒ 3. Zu starke und zu dauernde Funktion schwächt das Organ.

Zwei weitere Funktionsgesetze fügte LORENTZ (LÜBS 1974) hinzu:

- ⇒ 4. Fehlende Funktion läßt das Organ verkümmern und absterben.
- ⇒ 5. Die Funktion kann das kranke Organ heilen.

Auch im hohen Alter haben diese Gesetze noch ihre Gültigkeit: Seniorensport kann altersphysiologische Prozesse verlangsamen oder hinauszögern, aber nie gänzlich aufhalten. Dabei ist allerdings zu beachten, daß Trainingseffekte im höheren Alter nicht mehr in dem Maße auftreten wie am jugendlichem Organismus vor allem in Bereichen der Kraft und Schnelligkeit.

Eine zu beobachtende Verbesserung der Beweglichkeit läßt sich zurückführen auf eine Vergrößerung der Gelenkigkeit, da eine Elastizitätsverbesserung der verkalkten Bänder und Sehnen nicht mehr zu erreichen ist. Auch im hohen Alter zeigt sich die größtmögliche Trainierbarkeit im Bereich der Ausdauerfähigkeit, was im Zitat von Sportmediziner Hollmann deutlich zum Ausdruck kommt: „Durch Training des kardio-pulmonalen Systems erhält sich der Mensch jünger, als es seinem chronologischen Alter entspricht. Es gelingt gewissermaßen, 20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben“ (HOLLMANN 1978, S.6).

## **3.6 Verbesserung motorischer Grundeigenschaften im Alter durch Training**

### **3.6.1 Kraft**

Kraft ist die Fähigkeit, durch Bewegungsarbeit Widerstand zu überwinden (dynamische Kraft) oder durch Haltearbeit einem Widerstand entgegenzuwirken (statische Kraft) (MARTIN u.a. 1991). Bis zum 30. Lebensjahr wächst die Kraft, bleibt einige Jahre konstant und nach dem 50. Lebensjahr vermindert sie sich schnell. Für ältere Menschen ist die Kraftentwicklung nur bedingt von Bedeutung. Es steht weniger das Maximalkrafttraining im Vordergrund als eine Verbesserung der Muskelkraft und der Entspannungsfähigkeit, die zur Beseitigung bzw. Verhinderung von Schäden und Schwächen der Halte- und Bewegungsfunktion notwendig sind. Es sollten dynamische Übungen bevorzugt werden, da bei statischen Übungen durch eine intrathorakale Drucksteigerung hämodynamische Störungen auftreten können. (Gefahr der Preßatmung)

### **3.6.2 Ausdauer**

Wegen der zentralen Bedeutung einer optimalen Funktionsfähigkeit des kardio-pulmonalen Systems für die Gesundheit ist die Förderung der allgemeinen Ausdauer bzw. Grundlagenausdauer für den Alterssport von vordringlichem Interesse. Somit findet die Erfassung der maximalen O<sub>2</sub>-Aufnahme pro Minute (aerobe Kapazität) als Bruttokriterium der kardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit in der Forschung beim Alterssport gegenüber der Erfassung der vorhandenen Möglichkeiten zu körperlicher Aktivität bei Sauerstoffmangel (anaerobe Kapazität) größere Beachtung. Die aufgewiesene Abnahme der Leistungsfähigkeit im Altersverlauf läßt sich durch Training erheblich verzögern.

### 3.6.3 Beweglichkeit / Gewandtheit

Auch die Beweglichkeit/Gewandtheit nimmt im Alter ohne spezielle Übung oder gezieltes Training ab. Diese Abnahme wird durch Abnutzungserscheinungen und Ablagerungen in den Gelenken, reduzierte Dehnfähigkeit und Verspannung der Muskulatur bewirkt und beeinflusst somit die Bewegungsamplitude der Gelenke. Die abnehmende Beweglichkeit beeinträchtigt zwangsläufig auch die Gewandtheit älterer Menschen. Aufgrund größerer theoretischer und meßmethodischer Schwierigkeiten liegen leider kaum Untersuchungen zur Gewandtheit vor.

### 3.6.4 Schnelligkeit

Für den älteren Menschen spiegelt sich die Bedeutung Schnelligkeit oder besser der Reaktions-schnelligkeit und -fähigkeit im hohen Anteil von Fußgängerunfällen Älterer wider. Die Reaktionsfähigkeit verändert sich je nach Aufgabenstellung und situativer Bedingung unterschiedlich. Die Reaktionszeit ist in besonderem Maße bei Älteren von der Art der Signalgebung und von der Komplexität der Aufgabenstellung abhängig. Untersuchungsergebnisse zeigen, daß sich die Reaktionsfähigkeit bis zum Alter von 60 bis 70 Jahren durch fortlaufende Übung erhalten läßt. Ebenso ist festzuhalten, daß ein bedeutsamer Zusammenhang zwischen guten Reaktionsleistungen, überdurchschnittlichen Aktivitäten und dem gesundheitlichen Allgemeinzustand besteht.

### 3.6.5 Koordination

Bei fortschreitendem Alter werden koordinative Leistungen allmählich reduziert und beeinflussen somit motorische Fertigkeiten. Das Zusammenspiel von Muskeln, Nerven und Gehirn ist jedoch von ausschlaggebender Bedeutung, denn für jede zielgerichtete menschliche Bewegung ist Koordination die Voraussetzung. Neue Herausforderungen, wie das Erlernen von Bewegungsabläufen bedeuten für das Gehirn die Aktivierung von alten und neuen Schaltmechanismen. Im Sinne der Schematheorie von SCHMIDT (1990) heißt dies: Über ein Regelkreissystem wird infolge von internen und externen Rückmeldungen ein motorisches Handlungsschema ausgebildet, gefestigt und mit Handlungsspezifikationen versehen. Für ältere Menschen ist der Verzicht auf körperliche Aktivität oft mit einem Nachlassen des motorischen Erinnerungsgedächtnisses verbunden. Man erkennt zwar einen Bewegungsablauf wieder, ist aber nicht dazu fähig, ihn koordiniert und annähernd korrekt zu erzeugen. Daher ist es um so wichtiger, frühere Bewegungserfahrungen wieder aufzufrischen. Obwohl bei einem Training der konditionellen Grundeigenschaften die Koordination beiläufig mittrainiert wird, empfiehlt sich für Ältere ein verstärktes, systematisches Üben der Koordination. Dazu gehören insbesondere die Schulung des Gleichgewichts, der Über-Kreuz-Koordination, der Geschicklichkeit, der Rhythmusfähigkeit, der Reaktion und der Orientierung.

### 3.7 Durchführung und Auswirkung des Seniorensports

Ein Seniorensport mit positiver Wirkung auf die physiologischen Veränderungen muß demzufolge richtig und sinnvoll geplant werden. Wer auch immer bestrebt ist, Sport mit älteren Menschen zu betreiben, sollte sich vergewissern, daß von ärztlicher Seite durch eine Untersuchung der Gesundheitszustand überprüft wurde. Wichtige Grundsätze der allgemeinen Trainingslehre gelten auch für den Seniorensport: - mit niedrigen Belastungen und Übungsumfang beginnen (Einstellung des Körpers auf die Belastung) - langsame und gleichmäßige Belastungssteigerung (keine Überbelastung) - regelmäßige Übungsstunden (ca. 1-2 Stunden pro Woche)

Der Übungsaufbau jeder einzelne Stunde sollte möglichst drei Bereiche umfassen: die Aufwärmung zu Beginn sollte immer Dehn- und Lockerungsübungen enthalten. Im Hauptteil sollte der geplante Übungseffekt erreicht werden, und den Ausklang der Stunde sollten wieder Lockerungsübungen in spielerischer Form bilden.

Im folgenden sollen einige Belastungsmöglichkeiten, Durchführungsmethoden und - in Abgrenzung dazu - auch ungeeignete Inhalte aufgeführt werden:

#### 3.7.1 Stütz- und Bewegungsapparat

	Belastungsmöglichkeiten	Methoden der Durchführung	ungeeignete Inhalte
Kraftübungen	Erhaltung/Verbesserung der Muskulatur	Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur durch: - Partnerübungen - gymnastische Übungen mit und ohne Gerät - Spiele mit Wurfcharakter	keine statischen Kraftübungen im Rumpfbereich (Gefahr der Preßatmung)
	Erhaltung/Verbesserung der Elastizität von Bändern und Sehnen Förderung der aufrechten Körperhaltung	Beinmuskulatur: - gymnastische Übungen mit und ohne Gerät - Geh- und Tanzübungen	keine statische Haltearbeit lokaler Muskelgruppen (Gefahr der Durchblutungsstörung)
		Bauch- und Rückenmuskulatur: - Gymnastik mit und ohne Gerät - dynamische Partnerübung	keine Maximalkraftübung (Verletzungsgefahr: Zerrung und Reiß von Muskeln, Bändern, Sehnen) keine Niedersprünge (Gefahr von Schenkelhalsbrüchen) keine Kraftübung mit extremen Gelenkstellungen, z.B. tiefe Hocke, (Gefahr der Gelenküberlastung)

	<b>Belastungsmöglichkeiten</b>	<b>Methoden der Durchführung</b>	<b>ungeeignete Inhalte</b>
<b>Beweglichkeitsübungen</b>	Erhaltung und Verbesserung der Elastizität von Bindegewebe, Bändern und Gelenken, Sehnen und Kapseln Erhaltung und Vergrößerung der Gelenkbeweglichkeit	Gymnastik mit und ohne Gerät  Partnerübungen mit und ohne Gerät  Dehn- und Lockerungsübungen	keine extremen Gelenkstellungen (Gefahr von Zerrungen und Einrissen)
<b>Schnelligkeits-, Reaktions- und Koordinationsübungen</b>	schnellere, gezieltere und koordinierte Bewegungsausführungen  Ökonomisierung der Motorik	spielerische Reaktions- und Schnelligkeitsübungen mit optischen oder akustischen Signalen	keine Extrembewegungen fordern (Verletzungsgefahr)

### 3.7.2 Herz-Kreislauf-System

	<b>Belastungsmöglichkeiten</b>	<b>Methoden der Durchführung</b>	<b>ungeeignete Inhalte</b>
<b>Ausdauerübungen</b>	dynamische Beanspruchung großer Muskelgruppen über eine Zeitdauer von mindestens drei Minuten  maximal erreichbarer Puls: 180 minus Lebensalter  Förderung der Verdichtung des Kapillarnetzes der Herzkranzgefäße und erhöhte Sauerstoffaufnahme-fähigkeit	Geh- und Tanzübungen  intensive Partnergymnastik mit und ohne Gerät  Ballspiele	keine statischen Ausdauerübungen (Gefahr der Preßatmung)  Gesundheitszustand beachten (Gefahr des Herz-Kreislauf-Versagens)

### 3.7.3 Atmungssystem

	<b>Belastungsmöglichkeiten</b>	<b>Methoden der Durchführung</b>	<b>ungeeignete Inhalte</b>
<b>Atemübungen</b>	Ausatemübung zur Vergrößerung des Ausatemvolumens und Erniedrigung Restvolumens	Atemübungen im gymnastischen Teil	kein extremes Einatmen (Gefahr des Zerreißen von Lungengewebe, Ohnmacht)
<b>Kraft- und Dehnübungen</b>	zur Elastizitätsverbesserung des Brustkorbes	Einzel- und Partnergymnastik für Brust- und Schultergürtel mit und ohne Gerät	keinen extremen Kraftaufwand bei statischen Übungen (Gefahr der Preßatmung)



Neben den Auswirkungen auf den Stütz- und Bewegungsapparat, das Herz-Kreislauf-System und auf das Atmungssystem lassen sich positive Veränderungen auch am vegetativen System beobachten in Form von Harmonisierung, die sich in günstigerer Erholungsfähigkeit, besserem Schlaf und Verdauung ausdrückt. Ein weiterer Übungsaspekt ist eine rhythmische Erziehung, die sich in alle Bereiche einbeziehen läßt. Rhythmisierung sollte jedoch nicht als Mittel zur Leistungssteigerung eingesetzt werden.

### **3.8 Art und Ausmaß der durch Sport zu erwartenden Auswirkungen**

Das bisher Beschriebene zeigt immer wieder die Möglichkeit eines sinnvoll betriebenen Seniorensports auf. Aber wie sehen die Ergebnisse in der Realität aus? Die Kasseler Projektgruppe beschäftigt sich seit einigen Jahren intensiv mit Sport für ältere Menschen und stellte in vielen Bereichen eine beobachtbare Leistungssteigerung fest. Dies drückte sich bei den Teilnehmern vor allem in einer längeren und schnelleren Übungsdurchführung und einer ökonomischeren Lösung der Bewegungsaufgaben aus. Teilnehmer, die bereits kontinuierlich in den letzten Jahren die Sportstunden wahrgenommen hatten, bestätigten das. In Bereichen der Kraft stellten sich die größten Erfolge bei Arm- und Schultergürtelmuskulatur, sowie Bauch- und Rückenmuskulatur ein. Da diese Körperpartien im alltäglichen Leben der Senioren am meisten vernachlässigt werden, konnte ein Kraftgewinn durch Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, z.B. Zug- und Druckübungen beim partnerweisen Gegenübersitzen oder durch Hochhalten der Beine über einige Sekunden, erzielt werden. Reines Schnelligkeitstraining wurde in diesem Sportprogramm sehr wenig durchgeführt und wenn, meist nur in Verbindung mit Reaktionsübungen. Die dennoch sichtbare Zunahme des Bewegungstempos läßt sich zurückführen auf:

- ⇒ 1. eine gesteigerte Wahrnehmungsfähigkeit der Übungsaufgabe,
- ⇒ 2. eine erhöhte Reaktionsfähigkeit bei der Umsetzung und
- ⇒ 3. auf eine bessere Erregbarkeit der Skelettmuskulatur, welche die Bewegungsdurchführung schneller werden ließ.

Sehr große Fortschritte konnte man in den Bereichen Beweglichkeit/Gelenkigkeit feststellen. Dieser Trainingseffekt zeigte sich an allen Gelenken (Finger-, Hand-, Ellbogen-, Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenk). Durch die ständige Forderung mit entsprechenden gymnastischen Übungen nahm die freie Beweglichkeit erstaunlich zu. Waren zu Beginn des Projekts die Beweglichkeitseinbußen von Bändern, Sehnen und Kapseln noch recht hoch, konnte man jetzt eine bedeutend höhere Gelenkamplitude bei der Übungsdurchführung beobachten. Dies führte dazu, daß neue, schwierigere Geschicklichkeitsübungen in das Programm aufgenommen werden konnten, die den Teilnehmern, dank der selbst festgestellten „Entrostung“ großen Spaß bereiteten.

Ausdauerübungen, mit den bereits geforderten Kriterien zur Verbesserung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit wurden meist in Geh-, Tanz- oder Spielformen durchgeführt. Pulsmessungen ergaben, daß hier die höchsten Herzfrequenzen erreicht wurden, was eine Verbesserung der Ausdauerfähigkeit gewährleistete.

In den ersten Wochen dieser gymnastischen Treffen waren die Senioren bereits nach einer Minute gesteigerten Gehens so erschöpft, daß eine Sitzpause eingelegt werden mußte. Heute finden die Teilnehmer bei abschließenden einfachen Tanzspielen kein Ende und überziehen gerne die Übungsstunde für einen Walzer oder eine Polonaise.

Diese Beobachtungen dürfen jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, daß diese Anfangserfolge im Laufe der Jahre von dem allgemeinen Alterungsprozeß absorbiert wurden. Zum Abschluß der Betrachtungen über die Erfolge mit dem Altersport darf die Verbesserung der Rhythmisierung nicht unerwähnt bleiben. Viele Senioren, die zu Beginn größere Schwierigkeiten bei rhythmischen Übungen mit Doppelklöppeln, Schwungtuch oder Klatsch- und Tanzspielen hatten, passen sich der Musik und dem Takt nun vollkommen an, was ihre Freude an dieser Art von Gymnastik gesteigert hat.

Objektive Erkenntnisse über Trainingseffekte durch Seniorensport lieferte eine empirische Untersuchung eines Forschungsprojekts von 1978 für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg. Abschließend sollen hier die Ergebnisse von Neumann, dem Leiter des Projekts, dargestellt werden (NEUMANN 1978):

Der untersuchte Personenkreis umfaßte zwei Altersgruppen (50-60- und 60-70jährige), aufgeteilt nach konstitutioneller Ausgangssituation in „Nichtsportler“ (Personen, die nach der Schulzeit kaum oder nicht mehr Sport getrieben haben), in „ehemalige Sportler“ (nur bis zum 4. Lebensjahrzehnt aktiv) und „Sportler“ (kontinuierlich sportlich aktiv) aus beiden Geschlechtern.

Nach einer eingehenden sportärztlichen Untersuchung führten die unterschiedlichen Gruppen (je 25 Personen) ein achtmonatiges Trainingsprogramm (wöchentlich 1-2 Übungsstunden) unter Leitung qualifizierter Sportpädagogen durch; die Übungsziele lagen schwerpunktmäßig in den Bereichen:

- ⇒ Kräftigung der Muskulatur,
- ⇒ Verbesserung der Gelenkigkeit,
- ⇒ Schulung des Koordinations- und Reaktionsvermögens und
- ⇒ Verbesserung der Ausdauer.

Zu Beginn und am Ende der Trainingsperiode wurden das anfängliche und das erzielte sportmotorische Leistungsniveau durch Testübungen bestimmt.

Die Forschungsergebnisse erbrachten zum Teil überraschende Resultate. Bei der Gruppe der Sportler/-innen zeigte das durchgeführte Übungsprogramm keine signifikante Steigerung in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit sowie Koordinations- und Reaktionsvermögen. Lediglich bezüglich der Ausdauer erreichten die Probanden beträchtliche Verbesserungen - durchschnittlich 16%.

Als Interpretation dieser Ergebnisse wird herangezogen, daß das durchgeführte ein- bis zweimalige wöchentliche Training aufgrund des kontinuierlich sportlichen Lebensstils keine zusätzlichen Leistungsanreize mehr erbringen konnte. Die Verbesserung im Bereich der Ausdauer ließ sich darauf zurückführen, daß der Schwerpunkt des Sporttreibens dieser Gruppe mehr auf abwechslungsreichem, partnerschaftlichem Kontakt in freudbetonten, sportlichen Übungen lag und ein eher „eintöniger Dauerlauf“ vermieden wurde. So waren die Voraussetzungen für einen Trainingseffekt günstiger als in den zuvor genannten Übungsarten

Ähnliche Feststellungen in Bezug auf Kraft, Beweglichkeit und Koordinations- bzw. Reaktionsvermögen ergaben sich auch bei den „ehemaligen Sportler/innen“. Hier lag die Erklärung darin, daß sie in ihrer Freizeit, an Wochenenden und im Urlaub eifrig die Gelegenheit zum Sporttreiben nutzten. Auch hier lag der größte Trainingseffekt mit 27 % in der Übungsart, zu der sie sich bisher kaum aufgerafft hatten, nämlich im Ausdauerlauf. Die „Nichtsportler/innen“ zeigten zu Beginn sehr schlechte Testergebnisse im Vergleich zu den beiden ersten Gruppen. Im Hinblick auf ihr Leistungsvermögen zeichnete sich in allen vier Testbereichen nach achtmonatigem Training ein respektabler Zuwachs ab.

Als Resümee aus diesen empirischen Untersuchungen läßt sich aufzeigen, daß bei lebenslang betriebenen Sport das Leistungsniveau der 50-70jährigen weit über dem von Untrainierten liegt, daß aber auch durch die Aufnahme des Trainings jenseits des 60. Lebensjahres noch beachtliche körperliche Leistungssteigerungen erreicht werden können. Wenn auch das Ausmaß des möglichen Leistungszuwachses mit zunehmendem Alter abnimmt, zeigt die Muskulatur bis ins hohe Alter die Bereitschaft zur Hypertrophie (Zunahme). Der Altersmuskelschwund (Atrophie) kann durch ausreichende Funktionsreize nicht nur verlangsamt, sondern sogar in einen Muskelzuwachs umgewandelt werden. Im Bereich der Gelenkigkeit zeigte die Untersuchung, daß durch Verbesserung des Muskeltonus und durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Spannkraft und Dehnfähigkeit die Beweglichkeit selbst im 6. und 7. Lebensjahrzehnt noch entscheidend gefördert werden kann.

Vorsicht bei der Erhöhung der Freiheitsgrade von Gelenkbewegungen ist allerdings in allen Fällen geboten. Dehnübungen, vom Partner passiv unterstützt, überschreiten oft das zuträgliche Belastungsmaß von Bändern, Sehnen und Muskeln. Aktive gefühlvolle Dehn- und Lockerungsübungen entsprechen am besten den Bedürfnissen alter Menschen. Durch Übung im Koordinations- bzw. Reaktionsbereich kann eine Verbesserung durch Adaption in verschiedenen Situationen ebenfalls noch im fortgeschrittenen Alter erlangt werden. In früher kaum für möglich gehaltener Weise kann im Alter eine Steigerung des allgemeinen aeroben Ausdauervermögens erreicht werden. Das altersbedingte Absinken der kardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit wird nicht nur verzögert, sondern die dabei erreichte Ökonomisierung der Herzarbeit trägt zur Schaffung einer Leistungsreserve des Herz-Kreislauf-Systems bei, was in einer verbesserten Durchblutung der Gewebe und Organe, einer höheren maximalen Pulsfrequenz, einer erhöhten maximalen Sauerstoffaufnahme und einer geringeren Ermüdbarkeit des alternden Organismus zum Ausdruck kommt.

**Fazit: Es ist daher nie zu spät, mit sportlicher Übung zu beginnen, denn sie vermag entscheidend dem Ausmaß der Alterswandlung entgegenzuwirken und zur Erhöhung der Lebensqualität beizutragen.**



# 4

## Didaktische Aspekte zum Sport mit älteren Menschen

### 4.1 Allgemeine Vorüberlegungen

Die Lebenserwartung der Menschen hat sich dank der Fortschritte in der Medizin und den verbesserten Lebensbedingungen in den letzten hundert Jahren fast um die Hälfte erhöht. Betrug die durchschnittliche Lebenserwartung damals noch 35 Jahre und kurz nach 1900 schon 50 Jahre, so liegt sie heute bereits etwa bei 73 Jahren für Männer und bei 79 Jahren für Frauen. Die Erhöhung der durchschnittlichen Lebenserwartung bringt eine Verschiebung innerhalb der Altersschichtung mit sich. So betrug der Anteil der 65jährigen Menschen an der Gesamtbevölkerung in Deutschland (ehemalige BRD) im Jahre 1871 4,6%, im Jahre 1970 waren es bereits 13,2%, und 1990 sollten es schon 15,2 % sein - das sind fast 10 Millionen Menschen über 65 Jahre!

Obwohl die älteren Menschen eine solch große Gruppe darstellen, nehmen sie in unserer modernen Gesellschaft eine Randposition ein. Dafür gibt es viele Gründe, auf einige der wichtigsten wird im folgenden Text eingegangen werden:

Das Altern ist heute nicht mehr nur als biologischer, sondern auch als psycho-sozialer Vorgang zu betrachten. Neben den rein biologischen Veränderungen treten auch familiäre und berufliche Veränderungen auf. Mit der Entwicklung von frühen Gesellschaftsformen zur Industriegesellschaft hat sich auch eine Umwandlung der Familienstruktur vollzogen. Hatten früher die alten Menschen in den bäuerlichen Großfamilien (Drei-Generationen-Familie) noch eine feste Stellung, Funktion und Rolle, so haben sie in den heutigen Kleinfamilien keinen Platz mehr. Sie sind deshalb gezwungen, eigene Wohnungen zu beziehen oder in Altenheimen ihren Lebensabend zu verbringen. Auch in beruflicher Hinsicht zeigen sich einschneidende Veränderungen. Spätestens im Alter zwischen 60 und 65 Jahren schei-

den sie aus dem Arbeitsleben aus. Sie werden also aus dem Arbeitsprozeß herausgenommen, verlieren ihre Funktion, kommen sich dadurch überflüssig und nutzlos vor, fühlen sich wertlos und müssen zudem noch finanzielle Einbußen und eine veränderte soziale Stellung hinnehmen.

Sie werden in eine Abseitsposition gedrängt, die häufig durch soziale Isolation und soziale Diskriminierung bedingt zu Resignation, den Verlust des Selbstwertgefühls und des Selbstbewußtseins führt. Durch die insgesamt veränderte Lebenssituation werden die alten Menschen gezwungen, sich auf eine völlig neue Sozial- und Freizeitsituation einzustellen und ihr Verhalten entsprechend anzupassen. Eine primär wichtige Aufgabe unserer Gesellschaft im Hinblick auf die alten Menschen sollte es deshalb sein, diese auf ihr Alter vorzubereiten, ihnen ein entsprechendes Selbstbewußtsein zu vermitteln, sie zu aktivieren, ihre Unabhängigkeit und Eigeninitiative zu fördern und - vor allem - sie aus ihrer vielleicht schon angenommenen resignativen Haltung herauszubringen. Gerade Sport könnte hier Entscheidendes leisten: „Wir glauben in der Tat, daß über Sport eine reale Möglichkeit der Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung und damit auch ein Beitrag zur Resozialisierung des älter gewordenen Menschen gesucht und gefunden wurde“ (BLUMENTHAL 1974, S. 114). Das bedeutet, daß Inhalte, Methoden und Formen ausgewählt werden müssen, die neben dem biologisch-gesundheitlichen Effekt auch folgende Ziele erreichen sollten:

- ⇒ Selbsterfüllung
- ⇒ Selbstbetätigung
- ⇒ Unabhängigkeit
- ⇒ Könnenserlebnisse
- ⇒ Sozialkompetenz.

Aber bisher hat der Sport, insbesondere der institutionalisierte Sport, in den Sportvereinen dies noch nicht leisten können. Sport wird bei uns immer noch als Synonym für Leistung und Jugend gebraucht und stets mit den Begriffen leistungsfähig, athletisch, jung, kraftvoll, dynamisch usw. in Verbindung gebracht - Leistungsgedanke und Leistungsanspruch stehen an erster Stelle. Eine zentrale Aufgabe der Sportvereine sollte und muß es deshalb sein, den Sport für die älteren Menschen zu öffnen. Das kann jedoch erst dann geschehen, wenn sie (die Sportvereine) ihr tradiertes Image des Leistungsanspruchs verändern und die älteren Menschen nicht nur als zahlende Mitglieder ansehen. Im folgenden soll nun versucht werden, ein fachdidaktisches Modell für Sport mit älteren Menschen zu entwerfen, das Erzielen, Übungsleitern etc. eine Hilfe zur sinnvollen und zweckmäßigen Durchführung des Sports mit ihnen bietet.

## **4.2 Zum Begriff und den Aufgaben der Didaktik und Fachdidaktik**

Der Begriff „Didaktik“ stammt aus der griechischen Sprache und heißt soviel wie lehren, unterrichten, klar auseinandersetzen, beweisen (vgl. BLANKERTZ 1974, S.13). Verschiedene Sichtweisen von Didaktik haben zu unterschiedlichen Verständnisformen von Lehre und Unterricht geführt, die wiederum dafür gesorgt haben, daß es eine große Fülle

didaktischer Konzeptionen und Modellen gibt. Ein besseres Verständnis von Didaktik wird erreicht, indem der Frage nach den Funktionen der Didaktik nachgegangen wird.

Die Didaktik ist ein Teilgebiet der Erziehungswissenschaft und beschäftigt sich als Wissenschaft mit den Aspekten der Erziehung und des Lernens unter Berücksichtigung individualpsychologischer, sozialkritischer und lernpsychologischer Theorien bzw. mit Bedingungen und Voraussetzungen beabsichtigter Erziehungsprozesse. Sie befaßt sich mit Fragen nach Sinnggebung und Zielen von Bildung und Erziehung, nach Inhalten, mit denen diese Ziele erreicht werden können, nach notwendigen Verbindungen zwischen den Bedingungen des am Erziehungsprozeß beteiligten Individuums und den oben genannten Inhalten. Sie befaßt sich aber auch mit methodischen Fragestellungen und Verfahren, Maßnahmen, Medien und Organisationsformen des Lehrens und Lernens. Indem Didaktik nun versucht, diese Fragen zu beantworten, die Lösungen dem Praktiker zugänglich zu machen und mittels empirisch analytischer und hermeneutischer Verfahren allgemeingültige Aussagen zu formulieren, wird sie zu einer Hilfe für die täglich anstehenden Entscheidungen im Erziehungsprozeß.

Die Auffassungen über eine spezifische Fachdidaktik gehen genauso auseinander wie die über die allgemeine Didaktik. Wir sehen die Funktion der Fachdidaktik nicht allein darin, daß sie Ergebnisse und Theorien der allgemeinen Didaktik übernimmt und auf ein bestimmtes Fach überträgt, sondern wir betrachten sie als selbständige Wissenschaft, die einerseits Erkenntnisse der allgemeinen Didaktik verwertet, sie aber auf die speziellen Erfordernisse der Fachwissenschaft abstimmt und teilweise auch verwerfen kann, somit also unter Umständen wiederum neue Erkenntnisse für die allgemeine Didaktik liefern kann. Die Fachdidaktik kann ihre Aufgabe aber nur im interdisziplinären Zusammenwirken von entsprechender Fachwissenschaft (hier: Sportwissenschaft und Gerontologie) mit anderen Wissenschaften erfüllen, indem sie nämlich speziell Erkenntnisse aus anderen Wissenschaften heranzieht. Im Falle einer Fachdidaktik des Sports mit älteren Menschen wären das z.B. die Soziologie, Medizin, Psychologie und Biologie. Zu den Aufgaben einer Fachdidaktik des Sports mit älteren Menschen gehört, daß sie die Bedeutung und Funktion des Sports mit älteren Menschen in pädagogischer Hinsicht reflektiert und die daraus gewonnenen Kriterien immer wieder neu in Frage stellt.

Weiterhin wählt sie die fachwissenschaftlichen Inhalte in Korrespondenz mit den Erkenntnissen aus anderen Wissenschaften aus, die zum Erreichen der angestrebten Ziele beitragen können. Zudem besteht ihre Aufgabe in dem Entwurf und der Erprobung von Vermittlungstechniken, durch die der Sport mit älteren Menschen am geeignetsten realisiert werden kann.

Als vierte Aufgabe käme noch die ständige Rückkopplung von der Praxis zur Theorie durch längerfristige Beobachtung des Sports mit älteren Menschen hinzu. Die Fachdidaktik dient demnach dem in der Praxis tätigen Übungsleiter als Modell einer Entscheidungshilfe, keinesfalls aber als eine Rezeptologie, der er sich je nach Bedarf bedienen kann.

Es gehört nicht zu ihrer Aufgabe, dem Übungsleiter, Lehrer oder Erzieher sämtliche im Erziehungsprozeß anfallenden Entscheidungen abzunehmen und für jeden Einzelfall in der erzieherischen Praxis eine Lösung parat zu halten. Die Fachdidaktik kann und will vielmehr nur ein allgemeines Modell anbieten, das dem Übungsleiter bei seiner praktischen

Arbeit als Orientierung dient, indem sie fachwissenschaftliche Inhalte mit dem Ziel einer unterrichtlichen Umsetzung auswählt und aufbereitet.

Der Gegenstandsbereich einer Fachdidaktik „Sport mit älteren Menschen“ läßt sich durch folgende Fragestellungen abgrenzen:

- ⇒ 1. Didaktische Fragestellung: Welche Aufgabe, welchen Zweck hat der Sport mit älteren Menschen in pädagogischer, sozialer und politischer Hinsicht?
- ⇒ 2. Didaktische Fragestellung: Welche allgemeinen und spezifischen Merkmale besitzt die Zielgruppe der älteren Menschen, welche Art von Sport sollte deshalb bevorzugt betrieben werden?
- ⇒ 3. Didaktische Fragestellung: Welche Ziele soll der Sport mit älteren Menschen erfüllen?
- ⇒ 4. Didaktische Fragestellung: Wie muß er deshalb inhaltlich gestaltet werden?
- ⇒ 5. Didaktische Fragestellung: Wie, unter welchen Bedingungen und methodischen Maßnahmen wird er angeboten?

Die Fachdidaktik für den Sport mit älteren Menschen bezieht sich auf eine sehr weit zu fassende Zielgruppe mit ihren allgemeinen Merkmalen, in unserem Falle mit der Zielgruppe der älteren Menschen. Sie kann kein Modell anbieten, das sich direkt in die Praxis umsetzen läßt, weil die individuellen Voraussetzungen und Bedingungen der einzelnen jeweils unterschiedlich zusammengesetzten Sportgruppe nicht durch ein allgemeines Modell erfaßt werden können.

Die Berücksichtigung dieser individuellen Gegebenheiten muß daher von dem/der Praktiker/in geleistet werden, der/die mit dieser Gruppe arbeitet. Nur für ihn/sie besteht die Möglichkeit, die wesentlichen Merkmale und Besonderheiten der Gruppe zu bestimmen und sie bei der Festlegung der Unterschiedsinhalte und -verfahren mit einzubringen.

Somit darf der vorliegende Beitrag nicht als Modell verstanden werden, das unreflektiert auf die Arbeit mit anderen Gruppen übernommen werden kann, denn er ist aus der konkreten praktischen Arbeit mit den Teilnehmern/innen der Gymnastikgruppe des Gertrudenstiftes in Großenritte bei Kassel entstanden. Die hier aufgeführten Inhalte müssen für die Anwendung in anderen Gruppen den jeweiligen Anforderungen entsprechend ausgewählt werden. Ebenso bleibt es die Aufgabe eines jeden/jeder Übungsleiters/in, die Belastungsintensität der Gruppe anzupassen. Dabei wird es selten gelingen, die Anforderungen so zu wählen, daß sie jedem Teilnehmer angemessen sind. So hat sich auch bei dieser praktischen Arbeit gezeigt, daß manche Übungen von ihrem Schwierigkeitsgrad her den unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen der Teilnehmer/innen angepaßt werden mußten.

### **4.3 Fachdidaktische Aspekte des Sports mit älteren Menschen**

Wie schon in den Vorüberlegungen erwähnt wurde, befinden sich viele ältere Menschen in einer besonderen psycho-sozialen Situation, die zum Verlust des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens und weiteren damit verbundenen Problemen führen kann. Auch der Rück-



gang der physischen Leistungsfähigkeit, der meistens mit der Zunahme allgemeiner Bewegungsbeeinträchtigungen verbunden ist, trägt seinen Teil dazu bei, alte Menschen in die Isolation zu treiben.

Eine Aufgabe der Gesellschaft sollte es deshalb sein, einen Lernprozeß in Gang zu setzen, der den alten Menschen ein neues Selbstbewußtsein vermittelt und sie dazu befähigt, selbstbestimmend ihr Leben zu bewältigen.

Aber was bedeutet Selbstbestimmung und Selbständigkeit für einen alten Menschen? Es kann z.B. bedeuten:

- ⇒ die Fähigkeit zu besitzen, eigene Entscheidungen treffen zu können,
- ⇒ eigene Bedürfnisse erkennen und verwirklichen zu können,
- ⇒ mit dem Alter auftretende Gebrechen und Funktionsminderungen annehmen und bewältigen zu können,
- ⇒ soziale Kontakte aufnehmen zu können, usw.

Der Sport kann zur Verwirklichung dieser Ziele einen bedeutenden Beitrag leisten. Die Selbstverwirklichung eines Menschen und somit seine Lebensbewältigung hängen von seiner Leistungsfähigkeit im weitesten Sinne ab, wobei nicht nur die kognitiven, sondern auch die psychomotorischen Funktionen eine wichtige Rolle spielen. Dementsprechend lassen sich für den Sport zwei fachspezifische (sachlogische) Zielaspekte formulieren:

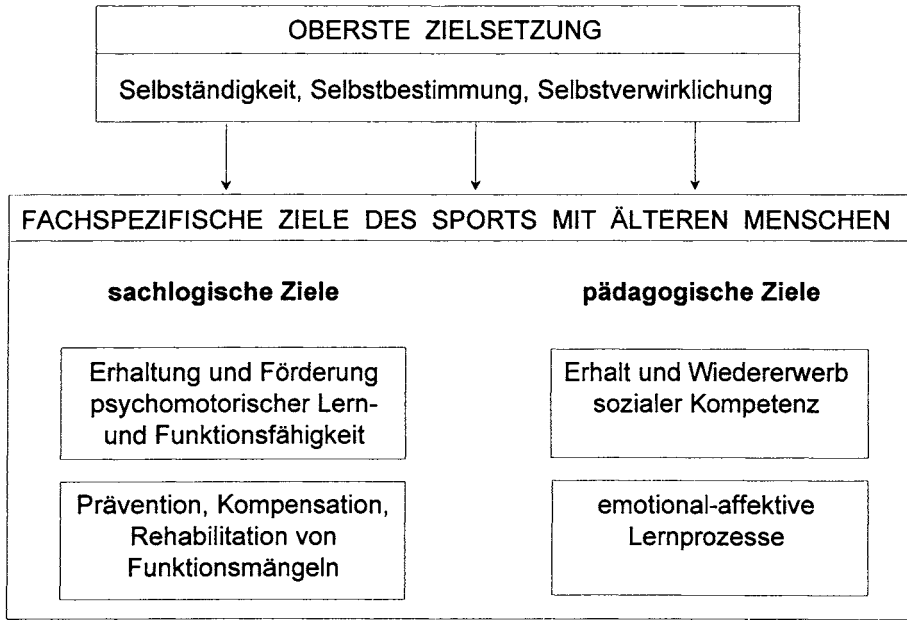
- ⇒ 1. Erhaltung und Förderung der psychomotorischen Lern und Funktionsfähigkeit - Erziehung zur geistigen und körperlichen Flexibilität;
- ⇒ 2. Prävention, Kompensation und Rehabilitation von Funktionsmängeln - Erziehung zur Gesundheit.

Diesen rein sachlogischen Zielaspekten werden wichtige pädagogische Ziele zugeordnet:

- ⇒ 3. Gleichzeitig soll die sogenannte soziale Kompetenz, d.h. die Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit verbessert bzw. erweitert werden;
- ⇒ 4. Es sollen emotional-affektive Prozesse in Gang gesetzt werden, die den älteren Menschen helfen sollen, wieder Freude und Spaß am Leben zu haben.

Aus den vorherigen allgemeinen Überlegungen zur veränderten Situation der älteren Menschen leiten wir als oberste Zielsetzung der erzieherischen Arbeit bei alten Menschen die Erhaltung bzw. Verbesserung von Selbständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung ab. Die fachspezifischen Ziele des Sports und die ihnen zuzuordnenden Inhalte werden dieser obersten Sinngebung der erzieherischen Prozesse untergeordnet.

Daraus ergibt sich ein Modell der Fachdidaktik des Sports mit älteren Menschen, das eine Hilfestellung für Übungsleiter, Erzieher, Lehrer innerhalb ihrer praktischen Arbeit mit ihnen darstellen soll (vgl. Abb. 2).



### Einzelziele

Verbesserung, Wiederfunktionstüchtigmachen motorischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten	Kommunikations- und Kooperationsfähigkeit wiederherstellen und erweitern, auch über die Stunde hinausgehend Kreativität Spontaneität Gruppendenken (Wir-Gefühl) entwickeln Abbau von Ängsten	Freude, Spaß Könnenserlebnisse vermitteln Geselligkeit, Gemeinschaftserleben Entspannung positive Einstellung zum Sport bekommen sich freuen können an sportlicher Bewegung gemeinsames Erarbeiten der Bewegung gemeinsames Üben	Anregung zu Eigeninitiative Beteiligung an der Planung eigene Vorstellungen verwirklichen selbständige sportliche Betätigung auch über die Stunde hinaus
---	--	---	---

**Abb. 2:** Modell der Fachdidaktik des Sports für ältere Menschen

# 5

## Arbeitsmaterialien zum Altersport

In den folgenden Kapiteln werden Bewegungsübungen und Spiele vorgestellt, die mit der Gymnastikgruppe des Gertrudenstiftes (Großenritte, Kreis Kassel) - bestehend aus 70-100jährigen Altenheimbewohnern - durchgeführt wurden. Die Konstitution der Teilnehmer ließ meistens nur Bewegungsübungen im Sitzkreis zu, was dennoch den gesetzten Zielen nicht abträglich war. Für den routinierten Übungsleiter - die weibliche Form wird in der Regel nicht verwendet, obwohl jedem bekannt ist, daß vornehmlich Übungsleiterinnen in Altenheimen agieren.- lassen sich jedoch die Übungen problemlos für eine Gymnastik im Stehen, Gehen oder Liegen umwandeln.

Zu Beginn der Projektarbeit wurden Altenheimbewohner als Zielgruppe innerhalb des allgemeinen Sportangebotes viel zu wenig berücksichtigt; inzwischen ist jedoch erfreulicherweise festzustellen, daß immer mehr Altenheime Sport für ihre Bewohner anbieten.

### 5.1 Rhythmische Übungen und Tänze

Bei Musikeinsatz zur Bewegung sind folgende Hinweise zu beachten:

- ⇒ Musik sollte bewegungsunterstützend wirken und nicht lediglich als Hintergrundgeräusch dienen, da sie in diesem Fall sogar zum Störfaktor werden kann.
- ⇒ Einfache Rhythmen (4/4 und 3/4 Takt) und ein auf entsprechende Übungen abgestimmtes Tempo sind wichtig, um eine Anpassung der Bewegung an die Musik und damit eine optimale Bewegungsausführung zu gewährleisten.
- ⇒ Hat der Übungsleiter die Möglichkeit bzw. die Fähigkeit, selbst ein Instrument zu spielen (Klavier, Akkordeon), sollte er auf diese Form der Musikbegleitung zurück-

greifen, da sie ansprechender und motivierender ist. Sie eröffnet zudem eine größere Variationsbreite und ermöglicht Flexibilität in neuen Situationen.

- ⇒ „Selbstproduzierte“ Musik (Singen, Spielen auf selbstgemachten oder Orff'schen Instrumenten) ist ebenfalls motivierend und bietet eine Fülle an inhaltlichen Variationen.

### 5.1.1 Wirkungsbereiche der Rhythmik

Nach ZUCKRIGL, ZUCKRIGL und HELBLING (1976) lassen sich die Inhalte (Wirkungsbereiche) der Rhythmik „theoretisch in sechs methodisch differenzierbare Gruppen aufteilen:

- ⇒ Ordnungsübungen
- ⇒ sensomotorische Übungen
- ⇒ Konzentrationsübungen
- ⇒ soziale Übungen
- ⇒ Phantasieübungen
- ⇒ Begriffsbildungsübungen

In der Praxis ist es jedoch so, daß die genannten Wirkungsbereiche zueinander in Beziehung treten und einander bedingen“.

#### 5.1.1.1 Ordnungsübungen

- ◆ Nach dem Takt einer Musik durch den Raum gehen, ohne die anderen Gruppenmitglieder zu berühren, entsprechend für Rollstuhlfahrer: nach dem Takt einer Musik durch den Raum fahren, ohne die anderen anzufahren.
- ◆ Der Übungsleiter gibt auf dem Tamburin einen Takt vor, nach dem sich die Übenden bewegen sollen; bei Takt- oder Tempowechsel soll sich auch die Bewegung verändern, z.B.:

tam - tam - tam - tam = Schreiten

ta tam - ta tam - ta tam = schnelles Gehen

- ◆ Die Übenden gehen zu zweit nach Musik (Handfassung nebeneinander, Schulterfassung hintereinander) durch den Raum. Bei Unterbrechung der Musik wird der Partner gewechselt.

#### 5.1.1.2 Sensomotorische Übungen

##### Übungen für Balance und Gleichgewicht

- ◆ Nach lebhafter Musik durch den Raum bewegen, wenn die Musik stoppt, in der Position verharren, in der man sich im Moment des Musikabbruchs befand.

- ◆ Keulen o.ä. hintereinander aufstellen, darüber steigen, Slalom laufen oder mit dem Rollstuhl fahren, etc. (Wenn Schwierigkeiten entstehen, gegenseitig helfen!).
- ◆ Durch den Raum gehen, dabei ein Sandsäckchen o.ä. auf dem Kopf, auf der Schulter, etc. balancieren, Partner gehen in Handfassung durch den Raum.:
  - niemand berühren oder anstoßen
  - versuchen, die anderen Paare zu stören
- ◆ Kurzstäbe oder Doppelklöppel balancieren ( auf der Stirn, der Hand, dem Finger etc.).

### **Reaktionsschulung**

- ◆ Es werden verschiedenfarbige Bälle ausgeteilt; wenn die Farbe des eigenen Balles gerufen wird, den Ball hochwerfen und fangen. Dies kann durch zusätzliche Aufgabenstellungen erschwert werden: in die Hände klatschen, aufstehen und setzen, etc.
- ◆ Nach Musik durch den Raum gehen; wenn die Musik stoppt, alle schnell auf den Stuhl setzen oder zur Wand fahren (Rollstuhlfahrer).
- ◆ Die Übenden sitzen im Kreis, zwei oder drei Personen stehen in der Mitte und werfen den Sitzenden Bälle zu. Bevor die Bälle gefangen werden, soll in die Hände geklatscht werden (Abwandlung von Neckball, siehe DÖBLER & DÖBLER 1989).

### **Wahrnehmungsschulung**

- ◆ Verschiedene Geräte stehen und liegen auf dem Boden oder Tisch. Sie müssen mit verbundenen Augen ertastet und benannt werden.
- ◆ Ein Sandsäckchen wegwerfen und dann schätzen, wie weit es weg liegt, z.B. wieviel Schritte man bis zu dem Punkt benötigt, wo es liegt.

### **Konzentrationsübungen**

- ◆ Die Übenden sitzen mit geschlossenen Augen im Raum; der Leiter stellt z.B. die Aufgabe "Faßt Euch mit der linken Hand an das rechte Ohr". Hierbei soll bewußt werden, welche Muskeln angespannt werden müssen.
- ◆ Auf dem Kassettenrecorder werden verschiedene Geräusche vorgespielt, welche die Übenden erraten sollen.

#### **5.1.1.3 Soziale Übungen**

- ◆ Die Übenden gehen zu zweit in Handfassung durch den Raum. Einer der Partner geht voraus, gibt die Richtung vor und führt den anderen. Dieser geht hinter oder neben dem ersten (vorwärts, rückwärts, mit geschlossenen Augen) und läßt sich leiten. Andere Paare sollen nicht gestört werden, nach einiger Zeit werden die Rollen gewechselt.

- ◆ Zwei Personen sitzen sich gegenüber; einer von ihnen macht Bewegungen vor, die der andere nachvollzieht (Spiegelbild). Auf ein Zeichen wechseln die Rollen. Die Aufgabe kann auch mit Gerätebenutzung, im Gehen (bzw. Rollstuhlfahren) ausgeübt werden.

Grundsätzlich kann man alle Übungen, bei denen sich Partner oder Gruppen untereinander verständigen oder sich einigen müssen, als soziale Übungen bezeichnen; für diese Übungen gilt, daß die einzunehmenden Rollen immer wieder gewechselt werden. Sind sowohl gleichviel jüngere als auch ältere Teilnehmer anwesend, so empfehlen sich Paare verschiedenen Alters.

#### 5.1.1.4 Phantasieübungen

- ◆ Pantomime: Es soll versucht werden, bestimmte Begriffe, Stimmungen, Personen oder Berufe darzustellen, (diese Aufgabe kann auch in Gruppen gelöst werden).
- ◆ Eine Musik wird vorgegeben. Den Übenden stehen verschiedene Geräte (Bälle, Bänder, Seile, Reifen, Keulen, Sandsäckchen,...) zur Verfügung, von denen sie sich eines aussuchen, um sich damit nach der Musik zu bewegen; bei einem Musikwechsel soll entweder die Bewegung mit dem Gerät verändert oder ein anderes Gerät gewählt werden.
- ◆ Es wird ein neues, unbekanntes Übungsgerät zur Verfügung gestellt; jeder Übende soll es nach seiner Phantasie und nach seinen Fähigkeiten verwenden. (Was bietet das Gerät für Möglichkeiten?)

#### 5.1.1.5 Begriffsbildungsübungen

- ◆ Begriff „Viereck“. Wie kann man diesen Begriff verdeutlichen? z.B.: Vier Personen spannen eine Zauberschnur um sich (vier Ecken oder vier Seiten). Sie stellen sich so, daß es ein Quadrat, ein Rechteck oder ein ungleiches Viereck ergibt.
- ◆ Gegensätze sollen erarbeitet werden: oben / unten, laut / leise, leicht / schwer, etc. Verschiedene Gruppen erarbeiten verschiedene Gegensatzpaare. Dann werden diese den anderen Gruppen vorgestellt.
- ◆ Es sollen Sprichworte oder Redensarten unter verschiedenen Gesichtspunkten (z.B. mit Tieren, Farben o.ä.) gesammelt werden.

### 5.1.2 Tanzformen für alte Menschen

Die folgenden Tanzformen lassen sich differenzieren in

- ⇒ Sitztänze
- ⇒ einfache Tanzspiele
- ⇒ Gehtänze

Sie wurden von der Projektgruppe „Sport mit älteren Menschen“ der Gesamthochschule - Universität Kassel erarbeitet bzw. teilweise den Tanzanleitungen von Ilse TUTT (GERWIG & TUTT 1975) entnommen und modifiziert. Mit der Gymnastikgruppe des Altenheimes in Großenritte wurden diese Tanzbeispiele bereits erfolgreich erprobt. Viele dieser Beispiele sind auch für Körperbehinderte empfehlenswert.

### 5.1.2.1 Sitztänze

#### ◆ Sitztanz im 4/4 Takt:

- 4mal mit den Händen auf die Oberschenkel schlagen
- 4mal in die Hände klatschen
- 4mal mit der rechten Hand schnipsen
- 4mal mit der linken Hand schnipsen
- 4mal mit dem rechten Bein aufstampfen
- 4mal mit dem linken Bein aufstampfen
- 4mal beide Beine geschlossen im Wechsel rechts/links aufsetzen
- 4mal beide Beine geschlossen vor und zurück aufsetzen

Dieser Tanz ist in der Alterssportgruppe sehr beliebt. Abwandlungen ergeben sich aus dem Einsatz verschiedener Musikbeispiele. Durch Temposteigerungen und Verkürzung der Phasen - anstatt viermal nur zweimal klatschen, stampfen, schnipsen - kann eine Intensivierung des Trainingseffektes erzielt werden. Die geringe Schwierigkeit der einzelnen Elemente läßt viele Ergänzungs- und Variationsformen des Tanzes zu. Zum Einstudieren von Seniorentänzen sollte folgendes berücksichtigt werden:

- ⇒ Musik gezielt aussuchen
- ⇒ Mit wenigen Tanzelementen beginnen
- ⇒ Elemente separat einüben
- ⇒ Den Tanz ohne Musik probieren
- ⇒ Den Tanz mehrmals wiederholen (entweder in der Stunde oder in den nächsten).

#### ◆ Sitztanz "Rucki-Zucki"

Text: Rucki-Zucki, Rucki-Zucki, Rucki-Zucki das ist der neuste Tanz.

Die Bewegungen erfolgen nach den im Musiktext gesungenen Bewegungsanweisungen:

- ⇒ rechtes Bein vorstrecken und wieder zurücksetzen
- ⇒ linkes Bein vorstrecken und wieder zurücksetzen
- ⇒ Arme im Wechsel hochheben und senken, dabei die Hände schütteln
- ⇒ Arme im Wechsel nach rechts und links führen, dabei die Hände schütteln
- ⇒ bei jeder Wiederholung des Refrains aufstehen und wieder hinsetzen

Eine Abwandlung der beschriebenen Tanzform ist unter Einbezug von Doppelklöppeln möglich.

#### ◆ **Sitztanz "Seven Jumps"**

Musik: Schallplattenverlag Walter Kögler, Stuttgart, SP 230 15

Die Bewegungen erfolgen nach den Anweisungen des ersten Tanzes (Sitztanz im 4/4 Takt). Während der langsamen Musikphasen werden die Arme nach oben, unten und zu den Seiten geführt; die Hände werden dabei ausgeschüttelt.

#### ◆ **Tanzimprovisation "Yellow Bird"**

Musik: Schallplattenverlag Walter Kögler, Stuttgart, SP 230 322 b

Die Tanzenden sitzen im Kreis, die Stühle stehen ca. 1/2 bis 1 m auseinander, um eine gegenseitige Behinderung zu vermeiden. Die Tanzenden stellen sich vor, ihre Hände seien Vögel; sie bewegen Arme und Hände so nach der Musik.

### 5.1.2.2 **Einfache Tanzspiele**

◆ Das Tanzspiel "**Und wer im Januar geboren ist, tritt ein (steht auf), tritt ein, tritt ein...**" macht den Teilnehmern des Altensports immer wieder Spaß. Es bietet u.a. eine gute Möglichkeit, sich kennenzulernen.

◆ Singspiel: **Grün, grün, grün** (gelb, rot, blau usw.) sind alle meine Kleider, grün, grün, grün ist alles was ich hab, darum lieb ich alles was so grün ist, weil grün meine Lieblingsfarbe ist.

Die Teilnehmer sitzen im Kreis. Jeder Spieler bekommt einen farbigen Gegenstand (Ball, Sandsäckchen, Tuch,...). Wird die Farbe seines Balles oder Tuches "besungen", so steht er auf, geht in die Kreismitte und kehrt zu seinem Platz zurück. Die übrigen Spieler singen und klatschen im Takt mit. Wird bunt, bunt, ..., gesungen, stehen alle auf und tanzen im Kreis.

Weitere Sitztänze, die immer wieder Freude hervorrufen, sind z.B.:

◆ **Laurenzia, liebe Laurenzia mein**, wann werden wir wieder beisammen sein? Am Montag (Dienstag, Mittwoch, .....). Ach wenn es doch erst wieder Montag wär' und ich bei meiner Laurenzia wär', Laurenzia.

◆ **Der Ententanz**

◆ **Die Klatschpolka**

Anregungen zum Nachvollziehen oder Selbsterstellen bekommt man beim FIDULA-Verlag (56154 Boppard am Rhein). Hier kann man Musikkassetten zum Thema „Tänze für Senioren" oder "Bewegungsmusiken für jedes Alter" erhalten. Auch steht der Bundesverband "SENIORANTANZ" e.V. mit Tips und Tanzbeschreibungen zu Rate.

### 5.1.2.3 **Gehtänze**

Anregungen zu den folgenden sogenannten Gehtänzen lassen sich den Tanzformen amerikanischer, jugoslawischer, griechischer und deutscher Folklore entnehmen. Auch einfache



Mode- und Gesellschaftstänze können in diesem Zusammenhang vielseitig variiert und angewendet werden.

◆ **Seniorenwalzer**

Musik: Kögler, SP 23062 (St. Bernhard-Waltz)

- ⇒ Aufstellung: Stirnkreis mit Handfassung
- ⇒ mit dem linken Bein beginnend drei langsame Schritte in die Kreismitte, mit dem rechten Fuß zweimal auftippen;
- ⇒ mit dem rechten Bein beginnend drei langsame Schritte rückwärts, mit dem linken Fuß zweimal auftippen;
- ⇒ vier langsame Beistellschritte nach links,
- ⇒ vier langsame Beistellschritte nach rechts.

◆ **Paartanz**

Musik: langsamer Walzer (Moon River)

- ⇒ Aufstellung: paarweise hintereinander im Kreis;
- ⇒ vier Beistellschritte nach rechts,
- ⇒ vier Beistellschritte nach links,
- ⇒ zueinander drehen und verbeugen;
- ⇒ Wiederholung in die andere Richtung;
- ⇒ vier Beistellschritte in Kreisrichtung, der Innenkreis nach links, der Außenkreis nach rechts,
- ⇒ einmal um die eigene Achse drehen.

Abwandlungen: Der Tanz läßt sich durch Phasenverkürzung verändern. Nach mehrmaliger Wiederholung der Schrittfolge kann man den Tanz mit Walzerschritten ausklingen lassen.

◆ **Polonäse**

Als tänzerisch-spielerischer Abschluß einer Übungsstunde erfreut sich die Polonäse großer Beliebtheit.

## 5.2 Bewegungsübungen mit Sportgeräten

### 5.2.1 Springseil

Seile eignen sich insofern zur Gymnastik, da sie nicht starr und unbeweglich sind und dazu noch ein geringes Gewicht haben. Besitzt man keine Seile, so kann man aus drei ausgedienten "Nylonstrümpfen" einen Zopf flechten, der ähnliche Eigenschaften wie ein Seil aufweist, darüber hinaus aber noch etwas dehnfähig ist. Dieses kostengünstige Gerät kommt sehr gut an und durch einen bunten Strumpf wird das Ganze noch lebendiger.

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
<p>Sitzkreis: Einzelübung</p> <p>Kreis: alle gemeinsam</p>	<p>Seil vierfach nehmen, Pendelschwünge rechts und links neben dem Körper;          Kreisschwünge rechts und links neben dem Körper;          Kreisschwünge über dem Kopf ("Lasso schwingen").</p> <p>Seilende des linken und rechten Nachbarn fassen, vor- und rückschwingen, Kreisschwünge (im Takt nach der Musik).          Schwingen nach links und rechts mit Drehung des Oberkörpers.</p> <p>Seil einfach nehmen, das Seil auf dem Boden schlängeln, Spirale drehen:          - vor dem Körper          - um den Körper herum, Wechsel von der linken in die rechte Hand.</p>	<p>Lockerung der Armmuskulatur</p> <p>Beweglichkeit des Schultergelenks</p> <p>Arm- und Handmuskulatur</p>
<p>Sitzkreis: Einzelübung</p>	<p>Seil vierfach nehmen, Seil an den Enden fassen, in der Hochhalte seitliches Beugen nach links und rechts.          Arme in Hochhalte, Oberkörper nach links und rechts drehen (dem Nachbarn zunicken).</p> <p>Arme in Hochhalte, Rumpfbeuge nach vorn, aufrichten und Arme nach hinten federn, (kann mit Atemübung verbunden werden).</p> <p>Seil einfach nehmen, Seil unter beide Füße legen, die Seilenden festhalten und versuchen, die Beine anzuheben (angehockt oder gestreckt).          Seil unter einen Fuß nehmen, Bein strecken und hochschwingen.          Seil unter beide Füße nehmen, Beine grätschen und schließen.          Seil dreifach auf den Boden legen und mit Ferse und Fußspitze im Wechsel vor und hinter dem Seil auftippen.</p> <p>Seil auf den Boden legen, mit den Füßen anheben und balancieren.          Seil vierfach nehmen, mit beiden Füßen über das Seil steigen, aufstehen, Seil bis in Hüfthöhe führen und mit einer Hand wieder nach vorn holen.          Seil einfach nehmen, auf dem Stuhl "Seilhüpfen" das Seil dabei vor- und zurückschwingen.          Seil um den Körper herumgeben.          Seil unter dem Stuhl durchgeben.</p>	<p>Dehnung der Flankenmuskulatur</p> <p>Beweglichkeit von Schultergürtel und Hüftgelenk</p> <p>Dehnung der Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur, Beweglichkeit des Rumpfes</p> <p>Kräftigung der Bauch-, Bein-, und Armmuskulatur</p> <p>Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur, Beweglichkeit der Fußgelenke</p> <p>Koordination</p> <p>Gleichgewicht, Koordination</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis: alle gemeinsam  Teilnehmer sitzen hintereinander in einer Reihe	<p>Stehend Seil locker um den Bauch binden, nach unten gleiten lassen, aufheben und über den Kopf führen.</p> <p>Seil zu einem Kreis zusammenknoten, abwechselnd um den rechten und linken Arm wie mit einem Reifen kreiseln.</p> <p>Seil in Form einer "8" um die Füße legen.</p> <p>Seil in Form des Anfangsbuchstabens seines Vornamens auf den Boden legen, den Namen des Nachbarn erraten.</p> <p>Gemeinsam wird mit mehreren Seilen ein Bild oder Begriff gelegt.</p> <p>Spielform: Seile werden alle zusammengeknotet und im Kreis solange weiter gegeben, bis jeder sein Seil wieder hat (verschiedenfarbige Seile).</p> <p>Der erste jeder Reihe bekommt ein Seil, Aufgabe: das Seil einmal verknoten und über den Kopf an den Hintermann weitergeben, dieser macht ebenfalls einen Knoten und gibt das Seil wie der erste weiter.</p>	<p>Geschicklichkeit</p> <p>Kreativität, Kommunikation</p> <p>Kommunikation, Kreativität, Koordination</p> <p>Reaktion</p> <p>Kommunikation, Koordination, Geschicklichkeit</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

## 5.2.2 Langstäbe

Übungen mit dem Stab ergeben sich oft in Verbindung mit anderen Geräten, wie z.B. Bällen, Plastikringen, Luftballons, u.ä.. Hieraus entstehen größtenteils Geschicklichkeitsübungen, bei denen ruhig und konzentriert gearbeitet wird. Aber auch den Stab als Klangkörper zu benutzen, empfiehlt sich in manchen Stundenphasen.

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis: Einzelübung	<p>Stab an beiden Enden fassen, Arme in Hochhalte und seitlich nach links und rechts beugen.</p> <p>Stab an beiden Enden fassen, Oberkörper nach links und rechts drehen.</p> <p>Stab an beiden Enden fassen, Arme in Hochhalte, Rumpfbeuge nach vorn, aufrichten, Arme und Oberkörper nach hinten strecken.</p> <p>Arme in Hochhalte, Arme beugen bis Stab hinter dem Kopf auf den Schultern liegt, Arme wieder strecken und Oberkörper aufrichten.</p> <p>Arme in Vorhalte, beugen und strecken der Arme.</p>	<p>Beweglichkeit des Hüftgelenks, Flankendehnung</p> <p>Beweglichkeit des Rumpfes, Dehnung der Arm- und der Brustmuskulatur</p> <p>Arm- und Rückenmuskulatur</p> <p>Armmuskulatur</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Partnerübung: Partner sitzen sich gegenüber	<p>Stab in der Mitte fassen, hin- und herdrehen.</p> <p>Arme in Hochhalte, beugen und strecken der Arme (Gewichtheben).</p> <p>Stab hochwerfen und fangen (horizontal, vertikal, ein- und beidhändig).</p> <p>Stab mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger halten und drehen (wie ein Windmühlenflügel).</p> <p>Stab beidhändig in der Mitte fassen und ihn wie einen Quirl drehen (horizontal oder vertikal).</p> <p>Stab fest zwischen Daumen und Zeigefinger halten, ihn loslassen und wieder auffangen.</p> <p>Stab mit einer Hand am unteren Ende fassen, den Griff lösen, Stab durch die Hand gleiten lassen und am oberen Ende schnell wieder zufassen.</p> <p>Stab am unteren Ende mit einer Hand fassen, mit der anderen darüber, die untere loslassen und über der anderen Hand wieder zufassen.</p> <p>Stab senkrecht halten und nach dem Takt der Musik mit dem Stab auf den Boden klopfen, vor dem Körper, um den Körper herum.</p> <p>Stab auf der Handfläche balancieren.</p> <p>Stab auf die weit nach vorn gestreckten Hände legen, Arme leicht anheben, Stab ü. die Arme bis z. Schulter rollen lassen.</p> <p>Stab auf den Oberschenkeln hin- und herrollen, dabei die Knie heben.</p> <p>Stab auf die Fußgelenke legen, Beine ausstrecken und anziehen.</p> <p>Stab auf die Fußgelenke legen, Beine heben, bis der Stab auf die Oberschenkel rollt.</p> <p>Stab um den Körper herumgeben, - unter dem Stuhl durchgeben, - unter beiden Beinen durchgeben, - unter den angehobenen Beinen durchgeben (in „8“-Form), - über dem Kopf dem Nachbarn reichen.</p> <p>Partner fassen beide Stäbe und versuchen, sich gegenseitig vom Stuhl zu ziehen.</p> <p>Ein Partner rollt den Stab von den Oberschenkeln zu den Fußgelenken, der andere übernimmt den Stab u. rollt seinerseits den Stab von den Oberschenkeln zu den Fußgelenken.</p> <p>Beide Partner haben einen Stab, fassen das Ende ihres und ihres Partners Stabes und ziehen abwechselnd zu sich herüber (Lokomotive).</p> <p>Ein Partner hält den Stab horizontal, läßt ihn fallen. Der andere versucht nun, den Stab aufzufangen, bevor er den Boden berührt.</p>	<p>Beweglichkeit der Handgelenke</p> <p>Geschicklichkeit, Koordination</p> <p>Geschicklichkeit, Fingermotorik</p> <p>Reaktion</p> <p>Reaktion</p> <p>Geschicklichkeit Koordination</p> <p>Koordination</p> <p>Kräftigung der Bein- u. Bauchmuskulatur</p> <p>Kräftigung der Oberarmmuskulatur</p> <p>Koordination, Geschicklichkeit</p> <p>Kräftigung der Oberarmmuskulatur</p> <p>Reaktion, Konzentration</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.3 Doppelklöppel und Kurzstäbe

Spielformen wie „Haltet das Feld frei“ lassen sich in vielen Variationen mit Stab und Ball durchführen. Ein anderes Spiel ist das Spiel „Zielball“. Hier steht eine Kiste oder ein Karton in der Mitte des Sitzkreises mit den Stäben sollen die Bälle so geschlagen werden, daß der Karton getroffen wird.

Kurzstäbe, die in ihrer Handhabung so unbeweglich erscheinen, sind auch vom Laien preiswert herzustellen, indem man Besenstiele in der gewünschten Länge kurz sägt.

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis: Einzelübung	<p>Doppelklöppel balancieren auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Handfläche, Finger</li> <li>- Kopf, Nase, Nacken</li> <li>- Fuß, Knie.</li> </ul> <p>Stab zwischen Daumen u. einem Finger halten und drehen</p> <p>Stab wie einen Quirl drehen (langsam und schnell, mit viel und wenig Druck).</p> <p>Stab auf dem Unterarm rollen lassen.</p> <p>Stab auf gestreckten Beinen rollen lassen.</p> <p>Stab auf die Füße legen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit gestreckten Beinen hochheben,</li> <li>- angewinkelte Beine zur Streckung bringen.</li> </ul> <p>Stab mit den Zehen festhalten.</p> <p>Stab mit den Zehen greifen.</p> <p>Klöppel springen lassen: senkrecht waagrecht.</p>	<p>Geschicklichkeit</p> <p>Handmuskulatur</p> <p>Armmuskulatur</p> <p>Bein- und Bauchmuskulatur</p> <p>Schulung der Geschicklichkeit und Kräftigung der Bauchmuskulatur</p> <p>Beweglichkeit der Zehen</p> <p>Fußmuskulatur</p> <p>Reaktion, Koordination</p> <p>Dehnungsübung</p>
Gruppenübung	<p>Stab an den Enden fassen, den Stab mit gestreckten Armen nach oben, unten, vorn, links und rechts führen; auf den Boden legen und darübersteigen.</p> <p>Übungsleiter nennt eine Farbe; Die Übenden, welche den Klöppel mit der genannten Farbe haben, heben ihn hoch, stehen auf, lassen den Klöppel springen.</p> <p>Weitergeben des Stabes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mit der rechten Hand in die linke des Nachbarn,</li> <li>- über dem Kopf,</li> <li>- hinter dem Rücken,</li> <li>- durch die Beine.</li> </ul> <p>Zwei fassen einen Stab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ein Partner versucht, den anderen vom Stuhl zu ziehen,</li> <li>- der Stab wird kreisförmig bewegt, als ob man ein Rad dreht,</li> <li>- mit dem Stab "rudern".</li> </ul>	<p>Reaktionsübung</p> <p>Konzentration, - Kräftigung der Hand- und Armmuskulatur</p> <p>Arm- und Rückenmuskulatur</p> <p>Rumpf- und Armmuskulatur</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Partnerübungen gegenüber	Beide fassen mit der rechten Hand den Stab und ziehen ihn abwechselnd diagonal zu sich heran, dabei soll der Oberkörper gebeugt werden. Der Stab wird gemeinsam nach oben, zur Seite, zum Boden geführt.	
Sitzkreis: Einzelübung mit zwei Klöppeln/Stäben	Stäbe aneinanderschlagen: - sich nach vorn strecken, - sich nach oben strecken, - zur Seite schlagen, - mit den Bällen auf den Boden schlagen, - unter den Beinen schlagen, Beine dabei abwechselnd anheben, - auf Fußspitzen, Knie, Ellenbogen klopfen, - hinter dem Rücken schlagen, - aus der Rumpfbeuge die Arme zur Seite führen, Klöppel aneinanderschlagen.	Koordination, Beweglichkeit, Ausdauer und Rhythmusschulung
Gruppenübung	- gegen den Klöppel des Nachbarn schlagen, - Arme kreuzen und gegen die Klöppel des Nachbarn schlagen.	
Partnerübung	Beide Stäbe werden angefaßt; gegengleich ziehen (Lokomotive).  Versuchen, den Partner vom Stuhl zu ziehen. Die Partner bewegen die Stäbe kreisförmig. Mit den Stäben fechten. Stäbe nach oben, unten, zur Seite führen. <b>Softball als Zusatzgerät:</b> Ball wird auf zwei Stäbe gelegt: - hin und her rollen, - in der Mitte halten, - Arme nach oben, unten, zur Seite führen, - aufstehen und den Ball auf den Stäben halten.	Lockerung des Oberkörpers  Konzentration  Geschicklichkeit, Konzentration
Einzelübung	Ball wird mit zwei Stäben gefaßt und vom Boden hochgehoben. Ball mit dem Stab prellen.	
Spielformen	Ball mit dem Stab auf dem Boden hin und her rollen. Ball liegt auf einem Stuhl und muß mit zwei Stäben hochgenommen und zu einem anderen Stuhl getragen werden. Ball soll mit dem Stab von einer Markierung zur anderen gerollt werden.	Kommunikationsübung
Gruppenübung	Zwei Gruppen sitzen sich gegenüber: - Ball wird mit Hilfe von Stäben weitergegeben, - Ball wird weitergeprellt, - man „prellt“ den Klöppel zum Nachbarn weiter.	Geschicklichkeit, Konzentration, - Koordination, Kommunikation
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

## 5.2.4 Gymnastikbälle / große Softbälle

Bälle in ihrer Vielfalt von Formen besitzen einen hohen Motivationscharakter, so daß Sportstunden mit dem Gerät Ball immer sehr gut ankommen. Inzwischen gibt es verschiedene Arten von Bällen, die sich für den Seniorensport eignen, wie z.B. Massagebälle, Trimbälle, japanische Papierbälle u.v.m.. Der Kreativität und Phantasie mit Bällen umzugehen, sind keine Grenzen gesetzt, so daß auch neue Ideen immer gelingen.

### 5.2.4.1 Einzelübungen

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	<p>Ball mit beiden Händen fassen, die Arme nach oben über den Kopf strecken, hinter den Nacken führen, nach oben strecken, den Oberkörper beugen, je nach individueller Belastbarkeit die Übung mehrmals wiederholen.</p> <p>Ball mit beiden Händen fassen, Arme weit nach vorn strecken und anziehen.</p> <p>Den Ball auf den Boden legen, tief ausatmen.</p> <p>Ball mit beiden Händen fassen, Arme weit nach oben strecken und nach links und rechts schwingen, schwanken wie ein Schiff bei starkem Seegang, die ganze Gruppe gemeinsam.</p> <p>Ball mit beiden Händen fassen und vor dem Körper in den Händen rollen, dabei den Ball fest drücken.</p> <p>Ball mit beiden Händen fassen, dabei Finger vom Ball wegspreizen, Ball wird nur mit den Handtellern gehalten.</p> <p>Ball zwischen die Unterarme nehmen und ihn fest zusammendrücken, die Hände sind gefaltet.</p> <p>Ball mit beiden Händen fassen und ihn kneten wie einen Kuchenteig.</p> <p>Ball auf die geschlossenen Unterarme legen, gestreckte Arme möglichst weit hochheben und senken.</p> <p>Ball hinter dem Rücken mit beiden Händen fassen und die gestreckten Arme möglichst weit hochdrücken.</p> <p>Ball spiralförmig von Kopf bis Fuß um den Körper führen.</p> <p>Ball auf die Schulter legen und zwischen Kopf und Schultern halten, links und rechts im Wechsel.</p> <p>Ball in Kopfhöhe halten, fallen lassen und vor dem Auftreffen auf den Oberschenkeln wieder fangen.</p> <p>Ball von einer Hand in die andere werfen, Abstand erweitern, Tempo steigern.</p>	<p>Förderung der Beweglichkeit von Rumpf und Schultergürtel</p> <p>Beweglichkeit von Rumpf und Schultergürtel</p> <p>Förderung der Beweglichkeit von Rumpf und Schultergürtel</p> <p>Förderung der Armmuskulatur</p> <p>Förderung der Armmuskulatur</p> <p>Förderung der Armmuskulatur</p> <p>Förderung der Fingermotorik</p> <p>Förderung der Arm- und Rumpfmuskulatur</p> <p>Förderung der Arm- und Rumpfmuskulatur</p> <p>Förderung der Halsmuskulatur.</p> <p>Reaktionsübung</p> <p>Koordinationsübung</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
	<p>Ball prellen, links und rechts im Wechsel, Höhe variieren, nach vorn beugen.</p> <p>Ball hochwerfen und wieder fangen. Ball hochwerfen, prellen lassen und wieder fangen. Ball vor die Füße auf den Boden legen, mit den Beinen abwechselnd oder gleichzeitig darübersteigen.</p> <p>Ball zwischen die Füße klemmen, dann anhocken und nach vorn führen, Beine möglichst bis zur Streckung bringen. Ball hochwerfen, einmal klatschen (zwei-, dreimal, je nach Könnensstand) und wieder fangen. Ball zwischen die Knie nehmen und fest zusammendrücken.</p> <p>Ball mit den Füßen halten, dabei die Beine strecken, der Ball soll mit den Füßen hochgeworfen und mit den Händen aufgefangen werden.</p> <p>Ball unter dem linken oder rechten Fuß weit vor und wieder zurückrollen.</p> <p>Ball unter dem linken oder rechten Fuß im Kreis rollen.</p> <p>Ball in Form einer „8“ um die Unterschenkel führen, dabei Beine leicht gegrätscht aufsetzen. Ball zwischen den Beinen prellen.</p>	<p>Koordinations- und Geschicklichkeitsübung</p> <p>Kräftigung der Bauch- und Oberschenkelmuskulatur Förderung der Beinmuskulatur</p> <p>Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur Förderung der Bein- und Bauchmuskulatur, Koordinationsübung</p> <p>Geschicklichkeitsübung für die Füße, Beweglichkeitsübung für die Fußgelenke</p> <p>Geschicklichkeitsübung für die Füße, Beweglichkeitsübung Koordinationsübung</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck



## 5.2.4.2 Partnerübungen

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Partner sitzen sich frontal entweder im Kreis oder in einer Gasse gegenüber	<p>Ball über Kreuz fassen und</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ziehkampf</li> <li>- Schiebekampf</li> </ul> <p>(zur Seite, nach oben, nach unten, mit einer Hand, mit beiden Händen, "Kampf" nicht überbewerten).</p> <p><b>Reaktionsball I:</b> Übung mit zwei Bällen: der eine Partner macht eine Bewegung vor, die der andere möglichst rasch nachvollzieht.</p> <p><b>Reaktionsball II:</b> Übung mit einem Ball: beide Partner fassen den Ball mit einer Hand, der eine bestimmt und führt z.B. seine Hand langsam zurück; damit der Ball nicht fällt, muß der andere mit seiner Hand folgen.</p> <p>Fußspitzen parallel aneinander, der Ball rollt auf den Beinen des einen bis zu den Fußspitzen des anderen, dieser hebt den Ball hoch, dann umgekehrt.</p> <p>Der Ball kreist aus der linken Hand um den Rücken in die rechte Hand, von dort in die linke Hand des Partners und hinter dessen Rücken in die rechte Hand.</p> <p>Ball pendelt vor dem Körper: Ball pendelt aus der rechten Hand in die rechte Hand des Partners, auch im Wechsel mit links.</p> <p>Ball dem Partner zuprellen, der Partner fängt und umgekehrt (auch mit zwei Bällen).</p> <p>Ball zurollen.</p> <p>Ball mit den Füßen fassen, auch beidfüßig rollen und stoppen.</p> <p>Ein Partner hält dem anderen den Ball beliebig vor, dieser muß versuchen, den Ball aus den Händen des Haltenden zu schlagen, während der erste versucht, den Ball möglichst nicht berühren zu lassen.</p>	<p>Förderung der Rumpf- und Armmuskulatur</p> <p>Reaktionsschulung</p> <p>Geschicklichkeits- und Reaktionsübung</p> <p>Geschicklichkeitsübung, Kräftigung der Beinmuskulatur</p> <p>Geschicklichkeits- und Koordinationsübung</p> <p>Koordinations- und Reaktionsschulung</p> <p>Koordination</p> <p>Reaktionsübung</p>
Partner sitzen Rücken an Rücken	<p>Der Ball wird über dem Kopf, unter dem Stuhl, rechts oder links um den Stuhl zum Partner weitergereicht.</p>	<p>Koordinations- und Geschicklichkeitsübung, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur</p>
Sitzkreis	<p>Ballwandern in eine Richtung: der Ball wird von Nachbar zu Nachbar weitergegeben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vor dem Körper mit beiden Händen/einer Hand,</li> <li>- über dem Kopf mit beiden Händen/einer Hand,</li> <li>- hinter dem Rücken mit beiden Händen/einer Hand,</li> <li>- in den Schoß des Nachbarn mit einer Hand; das Tempo variieren, auf Signal Richtungswechsel.</li> </ul>	<p>Lockerung der gesamten Rückenmuskulatur, Reaktionsübung</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.4.3 Gruppenübungen

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	<p>Ballwanderprellen: Ball in einer Richtung zum Nachbarn prellen, der fängt ihn und prellt ihn weiter (nach vorn beugen, Knie zur Seite nehmen, mit dem Sitznachbarn abstimmen), auf Signal Richtungsänderung.</p> <p>Verschiedenfarbige Gymnastikbälle werden ausgeteilt, bei Aufruf einer bestimmten Farbe soll der entsprechend farbige Ball aufgeprellt und wieder gefangen werden. Je nach Leistungsstand der Gruppe ist das Tempo zu variieren.</p> <p>Fußwanderball: Ball mit beiden Füßen im Kreis in eine Richtung weiterschieben, auf Signal Richtungsänderung.</p>	<p>Koordinations- und Geschicklichkeitsübung</p> <p>Reaktionsübung</p> <p>Geschicklichkeitsübung für die Füße, Reaktionsübung</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.4.4 Spiele

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	<p><b>Treibball:</b> Der Spielfeldinnenraum wird mit einer Zauberschnur halbiert; es werden möglichst viele Gymnastikbälle in das Spiel gebracht. Durch die Spielfeldhalbierung entstehen zwei Hälften bzw. zwei Mannschaften, die versuchen sollen, die Bälle mit dem Fuß in das gegnerische Feld zu befördern. Die Spielzeit richtet sich nach dem Ermüdungsgrad und der Motivation der Teilnehmer. Sie sollte so gehalten werden, daß ein eventuelles Konkurrenzdenken verhindert wird.</p>	Kommunikationsförderung
Sitzreihe (Stühle stehen hintereinander)	<p>Der Ball wird über dem Kopf von vorne nach hinten und zurück weitergegeben.</p> <p>Ball wird unter den Stühlen von vorne nach hinten gerollt.</p> <p>Ball wird abwechselnd über und unter dem Stuhl weitergegeben.</p>	<p>Kräftigung der Arme, Beweglichkeit des Schultergürtels, Kommunikationsförderung</p> <p>Kräftigung des Rumpfes, Kommunikationsförderung</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	Ball wird seitlich von vorn nach hinten gereicht und zurück, mit Seitenwechsel. <b>Fußballturnier:</b> Zwischen zwei Stuhlbeinen eines jeden Teilnehmers steht ein aufgeklapptes Buch (oder eine leere Milchtüte), das mit Gymnastikbällen abgeschossen werden soll. Jeder hat sein Tor, zu verteidigen. Derjenige, dessen Buch/Tüte bis zuletzt stehenbleibt, gewinnt.	Koordination, Dehnung des Rumpfes Kommunikationsförderung
Sitzkreis	<b>Balltreibjagd:</b> Zwei oder mehr Bälle wandern im Kreis. Durch schnelles Weitergeben der nachfolgenden Bälle soll versucht werden, den ersten einzuholen. <b>Schützenfest:</b> Es werden verschiedene Ziele in der Kreismitte aufgebaut, die man abwerfen oder abschießen soll. Für jeden Treffer erhält der Schütze einen Punkt.	Kommunikationsförderung Geschicklichkeitsübung
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.5 Softball (tennisballgroß)

Der Softball eignet sich aufgrund seiner Beschaffenheit (Schaumstoff) sehr gut für Übungen mit älteren Menschen, da er leicht zu fangen oder zu drücken ist und eine langsamere Flugphase hat.

#### 5.2.5.1 Einzelübungen

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	Zusammendrücken des Softballs mit den einzelnen Fingern. Zusammendrücken des Softballs mit den Handflächen beider Hände. Zusammendrücken mit einer Hand, zur Faust geballt. Einklemmen des Balles unter dem Kinn, im Nacken, Kniekehle, Armbeuge. Zusammendrücken des Softballs mit einer Hand auf dem Knie oder dem Oberschenkel, dabei rollen. Unter den Beinen in Form einer „8“ durchführen.	Förderung der Fingermotorik Förderung der Fingerbeweglichkeit Förderung der Haltekraft verschiedener Muskelgruppen Förderung der Fingerfeinmotorik
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.5.2 Spiele im Kreis

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	<p>Weitergeben des Balles nach dem Takt der Musik, dabei schneller oder langsamer werden, weitergeben des Balles von der linken in die rechte Hand des Partners.</p> <p>Weitergeben des Balles unter einem Bein, zwischen den Beinen hindurch zum Partner.</p> <p>Weitergeben des Balles hinter dem Rücken, unter dem Stuhl, zwischen den Stuhlbeinen in Form einer „8“.</p> <p>Werfen des Balles zum rechten oder linken Partner.</p> <p>Hochwerfen des Balles nach Farben (rot/gelb/grün).</p> <p>„Ballzielwerfen“ auf verschieden große Kisten oder andere Bälle.</p> <p>Kicken mit dem Softball:</p> <p>Alle Bälle werden in den Kreis gegeben; die beiden vorderen Stuhlbeine bilden Tore, die jeder im Sitzen zu verteidigen hat.</p> <p><b>Softballfuchsjagd:</b></p> <p>Der rote Softball ist der Fuchs, er wird vom gelben gejagt, d. h. die Teilnehmer sollen versuchen, den roten Ball durch schnelles Weitergeben einzuholen. Es können mehrere gelbe Bälle, d.h. Jäger ins Spiel gebracht werden. (siehe Balltreibjagd)</p>	<p>Koordinations- und Kommunikationsübung</p> <p>Reaktions- und Koordinations-schulung</p> <p>Geschicklichkeitsübung</p> <p>Kommunikationsförderndes Schnelligkeits-training</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.5.3 Einzelübungen mit den Füßen

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	<p>Zusammendrücken des Balles mit den Füßen.</p> <p>Zusammendrücken des Balles und hochheben.</p> <p>Rollen des Balles mit der Fußsohle, rechter Fuß/linker Fuß.</p> <p>Rollen des Balles mit der Fußsohle vom rechten zum linken Fuß oder zum Partner.</p> <p>Aufheben des Balles mit den Zehen.</p>	<p>Stärkung der Bein- und Fußmuskulatur</p> <p>Stärkung der Bein- und Fußmuskulatur, speziell zur Straffung der Oberschenkelmuskulatur</p> <p>Geschicklichkeits- u. Koordinationsübung</p> <p>Geschicklichkeits- u. Koordinationsübung</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.6 Tücher

Mit bunten Tüchern sind auch ästhetisch schöne Bewegungsformen darzustellen, d.h. Übungen „für das Auge“ (z.B. eine Rose die aufblüht und sich wieder schließt). Man kann funktionelle Übungen mit Schöner verbinden. Sollten keine Gymnastiktücher vorhanden sein, so eignen sich auch Handtücher, mit denen man Dehnungs- und Kräftigungsübungen vollziehen kann.

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Einzelübung im Sitzkreis	<p>Das aufgerollte Tuch an beiden Enden fassen, hoch über den Kopf heben, in den Nacken legen, wieder hochnehmen und zu den Füßen führen.</p> <p>Tuch straff an den Enden fassen, vor der Brust und über dem Kopf hin- und herziehen.</p> <p>Aufgerolltes Tuch mit gestreckten Armen über den Kopf halten, Oberkörper nach rechts, nach links, nach vorn bis auf die Füße und nach hinten beugen.</p> <p>Haltung wie oben, nun mit Drehung des Oberkörpers nach rechts und links.</p> <p>Tuch mit gestreckten Armen über den Kopf halten und von dort hinter dem Rücken herführen, dabei kurz das Gesäß anheben, dann mit dem Tuch die Beine bis zu den Füßen massieren.</p> <p>Mit dem Tuch den Rücken "frottieren".</p> <p>Aufgerolltes Tuch straff halten und kräftig schütteln.</p> <p>Tuch knoten und den Knoten wieder lösen.</p>	<p>Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur</p> <p>Förderung der Beweglichkeit im Schultergürtel</p> <p>Dehnung und Kräftigung des Rumpfes und der Arme</p> <p>Koordinations-schulung, Lockerung der Beinmuskulatur</p> <p>Förderung der Beweglichkeit im Schultergürtel</p> <p>Beweglichkeit des Schultergürtels</p> <p>Förderung der Feinmotorik der Finger</p> <p>Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur</p>
Partnerübung	<p>Beide Partner haben rechts und links ein Tuch gefaßt, ein Partner zieht beide Tuchenden zu sich hin, wodurch sich der andere nach vorn beugt, (Rumpfbeuge im Sitzen) im Wechsel.</p> <p>Wie oben, nur mit Kreisen des Oberkörpers.</p>	<p>Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur</p>

Tücher eignen sich besonders auch in der Kombination mit anderen Geräten, z.B. Tuch und Sandsack oder Softball.

Partnerübung	Zwei Partner halten das Tuch fest gespannt, in dem Tuch liegen Sandsack oder Softball. Mit Hilfe des Tuches werden diese Geräte hochgeworfen und wieder gefangen.	Geschicklichkeitsübung
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.7 Riesenschwungtuch

Ein Schwungtuch (ST) aus Leinen mit einer Größe von ca. fünf mal fünf Metern läßt sich im Handel käuflich erwerben, aber auch durch Aneinandernähen von Bettüchern selbst herstellen, wobei hier der Effekt der Luftundurchlässigkeit verloren geht. Aufgrund seiner Größe kann es nur in einer größeren Gruppe (ab ca. 16 Teilnehmern) als gemeinsames Übungsgerät benutzt werden. Die erforderlichen schwungvollen, aufeinander abgestimmten Bewegungen erzielen eine Schulung in den Bereichen Koordination, Rhythmisierung, Anpassungsfähigkeit und Beweglichkeit; bei länger andauernden Übungen wird außerdem Kraft und Ausdauer im Oberkörperbereich gesteigert. Daneben fördert das Schwungtuch in besonderem Maße die Kommunikation untereinander, was sich bei der freudbetonten Ausführung der Übungen und Spielformen zeigt.

Das Schwungtuch ist ein sehr wirkungsvolles Gerät, bei dem sich der Einzelne schlecht den Übungen entziehen kann. Durch seine Größe und Wirkung hat es einen motivierenden Charakter. Gerade im Sommer kann man einen Stundenteil mit dem Schwungtuch erfrischend gestalten. Jedoch ist anzumerken, daß es auch bei einigen Teilnehmern zu Ablehnung im Hinblick auf Zugluft für die Augen, Frisur u.ä. kommen kann. Für Sommerfeste lassen sich schöne Darbietungen mit dem Tuch arrangieren.

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Gruppenübungen im Sitz- oder Stehkreis	<p>Alle Teilnehmer fassen im Sitzen oder Stehen mit einer Hand/beiden Händen das ST an und halten es durch Anziehen der Arme straff; auf Zeichen lockern und sofort wieder spannen.</p> <p>Schnelles Hochschwingen der Arme mit dem ST, langsames Herunterziehen des gewölbten Schwungtuches.</p> <p>Wie oben, Körper ganz strecken, dann ST bis zum Boden hinabziehen.</p> <p>Im Kreis stehend ST hochschwingen, um 180 Grad drehen, einen Schritt zurückgehen, ST nach vorn auf den Boden ziehen.</p> <p>Während das ST hochschwingt, tauscht auf ein Zeichen jedes zweite Paar den Platz mit dem rechten Nachbarn.</p> <p>ST schnell und gleichmäßig hochschwingen, am höchsten Punkt loslassen, beim Herabgleiten wieder anfassen.</p>	<p>Kräftigung der Arm-Schultergürtel- und Brustmuskulatur, Reaktion, Koordination</p> <p>Koordination, Rhythmisierung, Beweglichkeit, Kräftigung der Armmuskulatur, Ausdauer</p> <p>Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Hüfte</p> <p>Schnelligkeit, Reaktion, Koordination</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Spielformen im Steh- oder Sitzkreis	Wie oben, aber zwei Bälle kreisen lassen, ohne daß sie sich berühren.	Kommunikation
	Ball auf ST kreisen lassen, ein Teilnehmer versucht unter dem Tuch, den Ball herunterzuschlagen. ST mit Ball schnell nach oben schwingen, schnell herunterziehen und den Ball wieder auffangen.	
	Wie oben, aber mit mehreren Bällen.	Ausdauer, Kommunikation, Koordination, Reaktion
	Wie oben, durch schnelles Schwingen alle Bälle vom ST werfen.	
	Kreis in zwei Hälften teilen, ein Ball liegt im ST, die Teilnehmer versuchen, den Ball auf die gegnerische Seite des Tuches zu werfen.	
Wie oben, aber zwei verschiedenfarbige Bälle; jede Mannschaft versucht, den Ball des Gegners vom ST zu werfen. Zwei Gruppen: eine Gruppe hält das ST, die anderen stehen dahinter, die erste Gruppe schwingt das ST mit mehreren Bällen und wirft sie hinunter, die zweite Gruppe versucht, die Bälle schnell wieder auf das ST zu werfen (Ende: wenn alle Bälle vom Tuch).	Koordination, Reaktion, Ausdauer, Kommunikation, Kräftigung der Arm- und Schultergürtelmuskulatur	
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.8 Ringe

Kleine Ringe sind für alle Teilnehmer geeignet, da die Mobilität der oberen Extremitäten meistens weitaus höher ist als die der unteren. Auch sind Ringe nicht zu schwer, zu unhandlich oder zu groß. Sie gibt es im Durchmesser von 15 cm glatt oder mit Noppen.

Bei Teilnehmern, die Schwierigkeiten haben, andere an die Hand zu fassen, löst sich das Problem von Berührungängsten dadurch, daß man einen kleinen Ring dazwischenfügt.

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis: Einzelübung	Ring um jeden Finger drehen.	Geschicklichkeit
	Ring um das Handgelenk drehen.	
	Ring hochkant zwischen die Hände nehmen, Hände umeinander drehen.	
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
<p>Sitzkreis: Einzelübung, auch als Wettkampf</p> <p>Sitzkreis: Einzelübung.</p> <p>Partnerübungen in der Gasse</p> <p>Gruppenübung im Kreis</p>	<p>„Autofahren“. Den Ring kneten. Ring mit den Fingern fassen und drehen.</p> <p>Ring von Kopf bis Fuß, über den Körper rollen lassen.</p> <p>Ring am Arm herunterrollen lassen und mit der Hand auffangen. Ring in Form einer „8“, um die Stuhlbeine reichen. Ringe auf einen Wurfständer werfen.</p> <p>Ring hochwerfen und fangen.</p> <p>Ring mit beiden Händen fassen, über den Kopf nach hinten, nach vorn, zur Seite schwingen. Ring auf dem Kopf balancieren. Ring hochkant auf dem Handrücken balancieren.</p> <p>Ring unter dem Kinn einklemmen.</p> <p>Ring von einem Fuß auf den anderen legen. Ring zwischen die Füße klemmen, Beine anheben.</p> <p>Ring auf den Füßen balancieren, dabei Beine strecken und anheben. Ringe in einen Korb o. Karton werfen (auch als Wettspiel). Arme kreuzen und an den Ringen ziehen.</p> <p>Mit dem Ring „fingerhakeln“.</p> <p>Ringe einander zuwerfen, mit rechter/linker Hand, mit einem/zwei Ringen. Ring zwischen die Ellenbogen klemmen und dem Partner geben, der ihn in der gleichen Haltung entgegennimmt. Beide Partner fassen die Ringe, schwingen nach oben, unten, rechts, links, auseinander und zusammen.</p> <p>Alle fassen die Ringe und schwingen gemeinsam vor, zurück, zur Seite, (evtl. nach Musik). Ringe fassen, den Kreis verkleinern, aufeinanderzugehen, dabei die Arme heben. Polonäse: zu zweit die Ringe fassen, im Kreis gehen, Tore bilden und durchgehen. Ring dem Nachbarn auf den Kopf legen.</p>	<p>Feinmotorik der Finger Geschicklichkeit, Koordination</p> <p>Geschicklichkeit, Konzentration Kräftigung der Arm- u. Rückenmuskulatur Dehnung der Brustmuskulatur</p> <p>Geschicklichkeit, Konzentration</p> <p>Kräftigung der Bauch- und Oberschenkelmuskulatur Koordination</p> <p>Kräftigung der Arm-muskulatur Förderung der Fingerbeweglichkeit Geschicklichkeit</p> <p>Förderung des Rhythmusgefühls Kommunikation</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck



## 5.2.9 Reifen

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
<p>Sitzkreis: Einzelübung</p> <p>Partnerübung: Partner sitzen sich gegenüber (Gasse)</p> <p>Gasse</p>	<p>Reifen wie ein Lenkrad halten und „fahren“.</p> <p>Reifen frontal vor dem Körper, abwechselnd mit der linken und der rechten Hand fassen. Dabei die Finger kräftig anspannen und wieder lockern.</p> <p>Reifen mit einer Hand hochhalten, mit der anderen Hand auf der gegenüberliegenden Seite fassen, obere Hand loslassen, dabei untere Hand nach oben bringen.</p> <p>Reifen über dem Kopf halten, zur Seite beugen.</p> <p>Reifen seitlich schwingen.</p> <p>Reifen über dem Kopf halten, seitlich drehen und dabei den Reifen um den Oberkörper des Nachbarn legen.</p> <p>Reifen mit ausgestreckten Armen hochhalten, hochwerfen und wieder auffangen.</p> <p>Reifen vor dem Körper halten, Beine gestreckt anheben und den Reifen unter den Beinen hin- und herschwingen.</p> <p>Im Stehen durch den Reifen steigen, erst mit den Füßen, dann hinter dem Rücken hochführen, über den Kopf nach vorn bringen.</p> <p>Reifen auf den Boden legen, mit den Fußspitzen auf dem Reifen entlanglaufen.</p> <p>Reifen auf dem Boden, Füße abwechselnd links und rechts außerhalb des Reifens aufsetzen.</p> <p>Jeder Partner hält den Reifen des anderen, beide ziehen abwechselnd mit der linken und rechten Hand (Holzsägen).</p> <p>Beide Partner fassen einen Reifen (waagrecht) und führen mit dem Oberkörper eine Kreisbewegung aus.</p> <p>Reifen einander zurollen.</p> <p>Reifen gehend rollen.</p> <p><b>Kombination Softball / Reifen</b></p> <p>„Tunnel“ bilden und Ball durch die Reifen geben, werfen, rollen.</p> <p>Ein Reifen wird durch die Gasse gerollt und die Teilnehmer versuchen, die Bälle durch den rollenden Reifen zu werfen.</p>	<p>Förderung der Beweglichkeit von Rumpf- und Schultergürtel</p> <p>Kräftigung der Finger</p> <p>Koordination</p> <p>Koordination, Kooperation</p> <p>Geschicklichkeit, Koordination</p> <p>Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur, Geschicklichkeit</p> <p>Koordination</p> <p>Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur.</p> <p>Kräftigung der Arm-muskulatur</p> <p>Beweglichkeit des Oberkörpers</p> <p>Geschicklichkeit</p> <p>Koordination</p> <p>Kooperation, Koordination, Kommunikation</p> <p>Reaktion</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.10 Gymnastikbänder

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	<p>Seitliches Schwingen links, rechts und vor dem Körper, dabei die Bewegung der Bänder durch die Bewegung des Oberkörpers mitvollziehen.</p> <p>Im Gehen schwingen.</p> <p>Seitliche Kreise schwingen.</p> <p>Kreisschwünge über dem Kopf.</p> <p>Vor sich auf dem Boden „Spirale“ drehen.</p> <p>Eine „8“ drehen, liegend und stehend.</p> <p>Schlagen (Knallen) des Bandes.</p> <p>Übungsleiter nennt eine Farbe; diejenigen, die ein Band dieser Farbe haben, führen mit ihrem Band eine Übung aus.</p>	<p>Lockerung und Dehnung der Arm- und Oberkörpermuskulatur</p> <p>Lockern der Hüfte und Beweglichmachen der Kniegelenke</p> <p>Förderung der Armmuskulatur und der Beweglichkeit des Handgelenks</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.11 Sandsäckchen

Die Sandsäckchen, die man entweder über den Sportfachhandel beziehen oder auch relativ einfach selbst herstellen kann, eignen sich besonders gut zur Dehnung und Kräftigung der unterschiedlichsten Muskelgruppen. Sie sollten ein Gewicht von 500 g nicht überschreiten, um eine Überforderung der Übenden zu vermeiden. Übungen mit Sandsäckchen können sowohl individuell, als auch als Partner- oder Gruppenübungen geplant werden, wobei darauf zu achten ist, daß eine dynamische Belastung im Vordergrund stehen sollte. Die Sandsäckchen sind auch in Verbindung mit anderen Sport- und Spielgeräten (z.B. Tüchern) vielseitig einsetzbar.

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
<p>Sitzkreis: Einzelübung</p> <p>Partnerübung im Sitzen</p>	<p>Sandsäckchen abwechselnd mit der linken und rechten Hand zusammendrücken.</p> <p>Sandsäckchen mit den Innenflächen der Hand zur „Wurst“ drehen.</p> <p>Sandsäckchen abwechselnd auf die linke und rechte Schulter legen, Schultern anheben.</p> <p>Wie vorher, jedoch Schultern vorwärts und rückwärts drehen.</p> <p>Sandsäckchen hinter dem Rücken von einer Hand in die andere geben.</p> <p>Sandsäckchen über dem Kopf mit ausgestreckten Armen von einer Hand in die andere geben.</p> <p>Sandsäckchen auf den Boden legen und mit den Füßen aufheben (Beine sind gestreckt).</p> <p>Sandsäckchen auf einen Fuß legen und mit ausgestrecktem Bein nach oben werfen und auffangen.</p> <p>Wie vorher, jedoch mit beiden Beinen werfen und fangen.</p> <p>Sandsäckchen in Form einer „8“ um die Beine kreisen lassen.</p> <p>Sandsäckchen von einem Fuß auf den anderen balancieren, ohne die Hände zu benutzen.</p> <p>Wie vorher, jedoch auf ein Bein stellen.</p> <p>Wie vorher, jedoch einmal um den Stuhl herumgehen.</p> <p>Wie vorher, jedoch wechseln der Plätze innerhalb der Gruppe.</p> <p>Partner sitzen sich gegenüber und werfen sich gegenseitig ein Sandsäckchen zu.</p> <p>Wie vorher, jedoch vor dem Auffangen einmal in die Hände klatschen.</p> <p>Partner werfen sich gegenseitig je ein Sandsäckchen zu.</p>	<p>Kräftigung der Finger, der Armmuskulatur sowie der Sehnen und Bänder der Hand</p> <p>Kräftigung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur</p> <p>Kräftigung und Dehnung des Schultergürtelbereiches</p> <p>Kräftigung und Dehnung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur</p> <p>Kräftigung und Dehnung der Bauchmuskulatur</p> <p>Kräftigung und Dehnung der Bauchmuskulatur, Schulung der Reaktionsfähigkeit und Gewandtheit</p> <p>Dehnung und Kräftigung der Bauchmuskulatur, Koordination, Geschicklichkeit</p> <p>Kommunikation</p> <p>Reaktion, Kommunikation, Geschicklichkeit</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Spielformen im Sitzkreis	<p>Partner schießen sich mit den Füßen das Sandsäckchen zu.</p> <p>Partner sitzen Rücken an Rücken und reichen sich den Sandsack über dem Kopf zu.</p> <p>Wie vorher, jedoch mit ausgestreckten Armen. Partner sitzen Rücken an Rücken und lassen ein Sandsäckchen in Hüfthöhe um die Stühle kreisen, indem sie sich jeweils nach links und rechts her umdrehen.</p> <p>Wie vorher, jedoch den Sandsack über dem Boden kreisen lassen.</p> <p>Sitzkreis in zwei Parteien teilen, in die Mitte Bälle (große Softbälle, Gymnastikbälle o.ä.) legen und durch Werfen der Sandsäckchen die Bälle in die Hälfte der anderen Partei befördern.</p> <p>„Sandsäckchen-Zielwerfen“ in einen Behälter (Karton, Weidenkorb o.ä.).</p>	<p>Kräftigung der Bauchmuskulatur, Reaktion, Kommunikation, Geschicklichkeit</p> <p>Kräftigung der Rückenmuskulatur und des Schultergürtelbereiches, Beweglichkeit der Wirbelsäule</p> <p>Beweglichkeit der Hüfte</p> <p>Dehnung und Kräftigung der Finger-, Arm- und Schultermuskulatur, Koordination, Reaktion, Geschicklichkeit, Konzentration, Kommunikation</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.12 Weckringe

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis: Einzelübung	Weckring auseinanderziehen; vor dem Körper, über dem Kopf.  Weckringe mit den einzelnen Fingern auseinanderziehen. Weckringe um die Handgelenke legen und auseinanderziehen.  Weckring um die Fußspitze legen, mit einer Hand festhalten, den Fuß hochziehen. Weckring in einen Karton „fletschen“.	Dehnung und Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
Gruppenübung: jeder faßt den Ring des Nachbarn, Kreis schließen	Arme vor dem Körper zusammendrücken.	Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur
Partnerübung: Gasse	Alle zusammen: Arme in Hochhalte, zur Seite, nach hinten federn. Alle: rechte Hand nach vorn, linke nach hinten ziehen. Gegengleich ziehen, „Lokomotive“.  Beide ziehen gleichzeitig nach hinten. Partner fassen beide Weckringe und versuchen, sich gegenseitig vom Stuhl zu ziehen.	
Rücken an Rücken	Seitlich neben dem Körper Weckring nach vorn ziehen.  Über dem Kopf Weckring auseinanderziehen.	
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.13 Luftballons und Gummiblasen

Luftballons und Gummiblasen („Zeitlupenbälle“) sind ballähnliche Geräte. Auch ihnen kommt ein hoher Aufforderungscharakter zu, da sie die meisten Senioren zum Probieren und Bewegen anregen. Der besondere Wert dieser Geräte für den Altersport begründet sich darin, daß sie durch ihr geringes Gewicht und ihr verlangsamtes Bewegungstempo den Bedürfnissen alter Menschen eher angemessen sind als schnelle, schwere Bälle. Durch ihren „Zeitlupencharakter“ werden keine zu hohen Anforderungen an Reaktion, Koordination, Schnelligkeit und Wahrnehmungsfähigkeit gestellt. Durch die Wahl der Übungen und durch ein gesteigertes Bewegungstempo können dennoch in diesen Bereichen allmähliche Verbesserungen des Leistungsstandes erzielt werden. Ein weiterer Vorteil zeigt sich in einer freieren, angstloseren Beschäftigung, da die Befürchtungen vor Schäden (z.B. Brille) oder Verletzungen bei den Teilnehmern viel seltener auftreten als beim Spiel mit schweren Bällen.

Mit Luftballons (LB) und Zeitlupenbällen (ZB) lassen sich einige der bereits aufgeführten Gymnastikball- und Softballübungen ebenso gut durchführen. Im folgenden Abschnitt sind spezielle Übungen für Luftballons und Zeitlupenbälle noch einmal gesondert aufgeführt. Kombinationen mit anderen Geräten, z.B. mit Stäben, Tüchern oder Schwungtuch erweitern die Einsatzmöglichkeiten.

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Einzelübungen im Sitzkreis	LB/ZB hochwerfen und fangen, mit/ohne in die Hände zu klatschen. LB/ZB mit einer Hand hochstoßen (mit Handinnen- oder außenflächen, Handkante, Fingerspitzen, den einzelnen Fingern, Füßen, usw.). Mit Fingern auf LB/ZB schnipsen und diese so in der Luft halten.	Koordination, Anpassung, Reaktion  Fingerbeweglichkeit, Reaktion, Koordination
	Rollen des LB/ZB um den ganzen Körper (Arme, Beine, Rumpf, Kopf, von oben nach unten, von rechts nach links).  Prellen des LB/ZB auf den Boden in verschiedenen Höhen, mit Hand, Unterarm, Ellbogen.  LB/ZB um den Stuhl herumgeben, zwischen den Stuhlbeinen, durch die Beine, aufstehen um den Körper herumgeben.	Wahrnehmungsfähigkeit, Beweglichkeit, Koordination  Dehnung/Streckung der Rückenmuskulatur, Koordination, Beweglichkeit der Wirbelsäule  Beweglichkeit der Wirbelsäule und Hüfte, Dehnung, Streckung, Kräftigung der Rückenmuskulatur
Partnerübungen im Sitzkreis oder in der Gasse	Einer der Partner schlägt den LB/ZB hoch, die Partner tauschen die Plätze, der andere fängt den LB/ZB.  LB/ZB mit Innen- oder Rückhand, Handkante... einander zuspüren, auch mit zwei LB/ZB gleichzeitig, Tempo steigern.	Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Kommunikation  Reaktion, Koordination, Schnelligkeit, Wahrnehmungsfähigkeit, Beweglichkeit, Ausdauer
	LB/ZB mit den Köpfen, Rücken, der Brust usw. festhalten, so aufstehen/hinsetzen, im Kreis drehen, um die beiden Stühle gehen.  Viele LB/ZB im Kreis in eine Richtung schlagen.	Koordination, Konzentration, Kommunikation  Reaktion, Beweglichkeit, Kommunikation
Gruppenübung im Sitzkreis, im Stehen oder Gehen	Wie oben mit zwei verschiedenfarbige LB/ZB in entgegengesetzte Richtung.  Gemeinsames Hochwerfen von verschiedenfarbigen LB/ZB; beim Ruf „Rot“ stehen alle Besitzer roter Luftballons auf und fangen ihren LB.	Konzentration  Reaktion, Schnelligk., Kräftigung d. Bein- u. Rückenmuskulatur
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Spielformen im Sitzkreis	<p>Aufgerufene LB/ZB-Farbe wirft Ball hoch, klatscht in die Hände oder stellt / setzt / bückt sich usw.</p> <p>LB/ZB mit Händen/Köpfen/Füßen in der Luft halten und im Kreis umhergehen.</p> <p>Sitzkreis in 2 Hälften (Parteien) aufteilen viele LB/ZB in der Kreismitte; auf Kommando mit Händen/Füßen in die andere Kreishälfte befördern.</p> <p>Ein, zwei oder mehrere LB gleicher Farbe im Kreis weiter-schlagen, ein andersfarbiger LB soll sie einholen.</p> <p>Verschiedenfarbige LB/ZB im Sitzkreis verteilen; auf Kommando: z.B. "Rot/Grün schlagen die Genannten ihre Bälle hoch in die Mitte, stehen auf, versuchen einen andersfarbigen LB/ZB zu fangen und setzen sich wieder hin. Wird ein Ball weniger als Teilnehmer mitmachen in das Spiel gebracht, bekommt es den Charakter des Spiels „Reise nach Jerusalem“.</p>	<p>Dehnung/Streckung verschiedener Körperpartien</p> <p>Wahrnehmungsfähigkeit, Koordination, Anpassungsfähigkeit, Kommunikation</p> <p>alle vorher genannten Bereiche, Ausdauer</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

### 5.2.14 Zauberschnur

Die Zauberschnur (Z) ist ein ideales Gerät für die Altengymnastik. Ihre Elastizität schließt weitgehend eine Verletzungsgefahr aus und ermöglicht Dehnungs- und Streckungsübungen. Die Betätigung gegen die elastischen Kräfte der Schnur bewirkt außerdem eine Kräftigung der Muskulatur. Durch gemeinsames Anfassen an der Schnur und durch die gleichzeitigen Bewegungen aller Übenden stellt die Zauberschnur ein bindendes Glied für die Sportgruppe dar, so daß sie auch gemeinschaftsbildende und kommunikationsfördernde Zwecke erfüllt.

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Übungen im Sitzkreis	<p>Zauberschnur mit beiden Händen greifen, in Brusthöhe vom Körper wegstrecken und wieder anziehen.</p> <p>Z. mit einer Hand einer Hand greifen, in Brusthöhe vom Körper wegstrecken und wieder anziehen; Handwechsel.</p> <p>Z. mit gestreckten Armen langsam über den Kopf führen.</p>	<p>Stärkung der Armmuskulatur</p> <p>Stärkung der Arm- und Schultermuskulatur</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
<p>Spielform im Sitzkreis</p> <p>Sitzkreis</p> <p>Die Übenden sitzen hintereinander im Kreis</p> <p>Die Übenden gehen hintereinander im Kreis</p> <p>Sitzkreis</p>	<p>Z. mit gestreckten Armen über den Kopf führen und in dieser Haltung Seitwärtsbewegung des Oberkörpers nach rechts und links.</p> <p>Z. bis zum Boden führen und abwechselnd rechts/links oder mit beiden Füßen über die mit beiden Händen gehaltene Z. hinübersteigen.</p> <p>Z. im Nacken einklemmen und durch Drehen des Kopfes mit dem Kinn berühren.</p> <p>Z. über den Kopf führen, von dort auf die Knie, zu den Schienbeinen und Füßen.</p> <p>Z. mit beiden Händen anfassen und auseinanderziehen.</p> <p>Z. in Schienbeinhöhe halten und abwechselnd mit dem rechten und linken Fuß herunterdrücken.</p> <p>An der Z. wird ein Tuch als Markierung befestigt, weitergeben der Z. durch die Hände, auf ein Signal wird das Kreisen der Z. gestoppt, der Spieler, der das Tuch bekommt, darf bei der nächsten Runde das Stop-Signal geben.</p> <p>Z. mit rechter ausgestreckter Hand halten und durch Drehung in der Hüfte die linke Hand auf den Kopf des rechten Nachbarn legen; Handwechsel.</p> <p>Z. wird in den Händen gehalten, immer zwei, die nebeneinander sitzen, spielen „Tauziehen“.</p> <p>Die Übenden halten zwei Z., eine mit der rechten und eine mit der linken Hand: - seitengleiches Vor- und Zurückschwingen der Arme, - gegengleiches Schwingen der Arme („Lokomotive“).</p> <p>Die Übenden halten die Z. mit der linken Hand und gehen zur Musik im Kreis; die Z. wird im Takt der Musik mitgeschwungen.</p> <p>„Fuchsjagd“ mit aufgefädelten Tennisringen an der Z.; Ein roter Tennisring, der „Fuchs“, wird durch Weitergeben im Kreis von einem gelben Tennisring, der ebenfalls weitergegeben wird, gejagt (vgl.: Balltreibjagd).</p>	<p>Dehnung/Streckung der Hüftmuskulatur</p> <p>Beweglichkeitsschulung</p> <p>Beweglichkeitsschulung und Stärkung der Nackenmuskulatur</p> <p>Kräftigung der Armmuskulatur</p> <p>Stärkung der Arm- und Beinmuskulatur</p> <p>Kommunikation, Freude</p> <p>Förderung der Gelenkigkeit in der Hüfte</p> <p>Kräftigung der Armmuskulatur, Förderung der Kommunikation</p> <p>Koordination, Kräftigung der Armmuskulatur</p> <p>Rhythmusschulung</p> <p>Kommunikation, Spaß</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck



## 5.3 Gymnastik ohne Geräte

### 5.3.1 Gymnastik von Kopf bis Fuß

Die Gymnastik für Senioren sollte einer Funktionsgymnastik entsprechen, d.h. vom Ziel und Zweck dem Körper physiologisch angepaßt sein. An dieser Stelle sind nochmals Übungen zu nennen, die man vermeiden sollte, wie z.B. Kopfkreisen, Übungen, die zur Preßatmung tendieren, zu starkes und heftiges Nachfedern, extreme Gelenkstellungen, Haltearbeit mit großem Gewicht, Übungen bei denen zu lange die Augen geschlossen werden sollen, plötzliche und ruckartige Belastungen u.ä. (vgl. KNEBEL, 1990).

#### 5.3.1.1 Allgemeine Überlegungen

Die zahlreichen, hier aufgezeigten Übungen können allein, paarweise oder in Gruppen ausgeführt werden. Ein Vorzug dieser Übungen ist der, daß sie fast überall (z.B. im Zimmer oder im Freien) ohne zusätzliche Hilfsgeräte wiederholt werden können. Die Vorteile von Gruppenübungen liegen in ihrem größeren Motivationscharakter. Neben dem gesundheitlichen Aspekt der allgemeinen Gymnastik vermitteln Übungen in der Gemeinschaft (Partner- und Gruppenübungen) mehr Spaß, steigern die Freude an der Bewegung und sind kommunikationsfördernd.

Diese Aufstellung läßt sich vielfältig ergänzen und variieren, so können die meisten Übungen im Sitzen, Stehen oder auch im Gehen ausgeführt werden. Einige Hinweise sind für den Übungsleiter bei der Durchführung einer Gymnastikstunde mit Senioren zu beachten:

- Alle Übungen sollen langsam ausgeführt werden (Körpergefühl entwickeln).
- Jeder soll nur die Übungen mitmachen, die er ohne Beschwerden und ohne Überanstrengung leisten kann.
- Die Anzahl der Wiederholungen von Übungen soll individuell bestimmt werden können.
- Viele Übungen lassen sich mit Atemübungen koppeln, so daß z.B. der Atemrhythmus dem Übungsrhythmus angepaßt wird und umgekehrt.

Die praktische Arbeit im Bereich des Altersports zeigte, daß der Einsatz von Musik (Tonbänder, Instrumente) folgendes bewirkt:

- Verstärkung des Rhythmusgefühls.
- Unterstützende Wirkung bei den verschiedenen Übungen.
- Ruhige Musik, verbunden mit Atemübungen, dient zur Entspannung (auch in den Pausen).

Es kann von Vorteil sein, wenn der Übungsleiter ein eigenes Instrument spielt (Gitarre, Klavier oder ähnliches), da er so den Rhythmus individuell variieren kann, sowie selbst beweglicher ist (z.B. mit Gitarre oder Akkordeon).

- Es sollte in der Übungsfolge immer ein Wechsel von Spannung und Entspannung gegeben sein, d. h. zwischen anstrengenden Aufgaben Lockerungsübungen einfügen.

- Keine einseitige Beanspruchung fordern.
- Auf bestimmte Übungen hinweisen, die jeder selbst in seinem Zimmer ausführen kann.
- Spielraum für Vorschläge und Übungen der Teilnehmer lassen.
- Die Übungen sollten nicht im Frontalunterricht vermittelt werden, sondern vielmehr ein „Miteinander-Üben“ sein, sowie nicht nach starren Richtlinien gegliedert sein.
- Als Organisationsform eignet sich der offene Kreis sehr gut, da so der (Blick-)Kontakt mit allen anderen gegeben ist (Gemeinschaftsgefühl).
- Für Partnerübungen eignet sich eine Gasse in der sich jeweils die Paare gegenüber sitzen.
- Der Übungsleiter sollte den Zweck der Übungen bekanntgeben, damit die Teilnehmer Sinn und Wirkung verstehen und motiviert sind, diese Übungen auch allein (z.B. morgens im Zimmer) durchzuführen.

### **5.3.1.2 Übungen für Kopf und Nacken**

- ◆ Kopf nach rechts und links drehen.
- ◆ Kopf seitlich, nach vorne und hinten neigen.
- ◆ Kopf im Halbkreis drehen und Kinn dabei heben.
- ◆ Mit dem Kopf nach rechts und links nicken.

### **5.3.1.3 Übungen für die Schultern**

- ◆ Im Wechsel Schultern heben.
- ◆ Beide Schultern heben.
- ◆ Schultern kreisen (nach vorne und hinten).
- ◆ Hände fassen und auf den Kopf legen, mit den Ellenbogen vorsichtig zurückfedern, der Kopf kann dabei gedreht werden.
- ◆ Schultern nach vorn ziehen, anschließend nach hinten drücken.
- ◆ Arme sind über dem Kopf gestreckt, die Hände sind zur Faust geballt, Arme leicht vor- und zurückdehnen, Kopf abwechselnd nach links und rechts drehen.
- ◆ Im Stehen oder Vorwärtsgehen: beide Arme sind hinter dem Rücken gestreckt, Arme nach oben ziehen, Schultern bleiben unten.
- ◆ Fingerspitzen auf die Schultern legen, mit den Ellenbogen große Kreise beschreiben vorwärts/rückwärts.
- ◆ Mit der rechten Hand versuchen, die linke Hüfte hinter dem Rücken zu erreichen und umgekehrt.
- ◆ Versuchen, die Hände auf dem Rücken zu berühren, rechte Hand von oben, die linke von unten und umgekehrt.
- ◆ Mit der rechten Hand über den Kopf das linke Ohr berühren und umgekehrt.

### 5.3.1.4 Übungen für die Hände

- ◆ Hände ausschütteln.
- ◆ Handgelenke kreisen.
- ◆ Abwechselnd Finger spreizen und Faust ballen.
- ◆ Hände vor der Brust fassen und versuchen, sie auseinanderzuziehen.
- ◆ Finger einzeln bewegen (Klavierspielen).
- ◆ Finger einzeln kreisen, die andere Hand kann nachhelfen.
- ◆ Handflächen, gespreizte Finger gegeneinander drücken.
- ◆ Händeklatschen (nach Rhythmus) in alle Richtungen; z.B. dabei die Hände nach oben, unten, zur Seite führen.
- ◆ Mit den Händen eine „8“ beschreiben.

### 5.3.1.5 Übungen für die Arme

- ◆ Pendeln der Arme im Stand, dabei leicht in den Knien federn.
- ◆ Arme kreisen, rechts/links/zusammen, vor- und rückwärts, Achterschwünge.
- ◆ Arme zur Seite strecken, waagrecht halten und aus der Schulter die gestreckten Arme drehen.
- ◆ Arme und Hände wie eine Tempeltänzerin bewegen (evtl. entsprechende Musik dazu auswählen).
- ◆ Fäuste ballen und zu allen Seiten boxen.
- ◆ Arme seitlich strecken, zuerst kleine Kreise, dann immer größere Kreise beschreiben.
- ◆ Wechselseitiges Strecken und Beugen der Arme.
- ◆ Arme zur Seite strecken, Unterarme anwinkeln und nach hinten dehnen.
- ◆ Über dem Kopf und hinter dem Rücken abwechselnd in die Hände klatschen.

### 5.3.1.6 Übungen für Rumpf und Wirbelsäule

- ◆ Hände hinter dem Kopf verschränken und Oberkörper nach rechts und links drehen, vor- und zurückbeugen.
- ◆ Neigen des Oberkörpers nach rechts und links versuchen, mit der jeweiligen Hand seitlich den Boden zu berühren.
- ◆ Gesäß (Becken) im Sitzen nach vorn und hinten kippen.
- ◆ Im Sitzen: Beine sind geschlossen und gestreckt, Kopf hängen lassen, Rücken runden, langsam aufrichten und eine übertrieben gerade Haltung einnehmen.
- ◆ Hände und Körper nach oben strecken und dann langsam Rumpfbeugen nach vorne, mit den Händen den Boden zu berühren (im Sitzen oder Stehen).
- ◆ Oberkörperkreisen (Rumpfkreisen).
- ◆ Nach allen Seiten recken und strecken.
- ◆ Arme seitlich schulterhoch ausstrecken, die Beine geschlossen, Oberkörper langsam nach vorne beugen und versuchen, ihn auf die Oberschenkel zu legen, Arme nach vorn strecken, langsam aufrichten, entspannen.

- ◆ Hinter den Stuhl stellen, linke oder rechte Hand liegt auf der Stuhllehne; jeder soll versuchen, unter dem Arm durchzuschauen (den Nachbarn anschauen)
- ◆ Hinter dem Stuhl stehen, rechte Hand liegt auf der Stuhllehne, der Arm ist gestreckt; versuchen, mit dem linken Knie den Ellenbogen zu berühren (wechselseitig üben).
- ◆ Becken nach vorn und hinten kippen.
- ◆ Becken seitlich verschieben nach rechts und links.
- ◆ Becken kreisen.

### **5.3.1.7 Übungen für den Bauch**

- ◆ Sitzen: Beine anhocken und ausstrecken, mit den Händen abwechselnd das rechte/linke Knie umfassen.
- ◆ Beine ausstrecken und übereinander kreuzen.
- ◆ Beine pendeln.
- ◆ Ausgestreckte Beine zur Seite bewegen (rechts und links).
- ◆ „Fahrradfahren“, vorwärts und rückwärts.

### **5.3.1.8 Übungen für die Beine**

Übungen im Stand (an der Stuhllehne festhalten oder als Partner- bzw. Gruppenübung):

- ◆ Auf die Zehenspitzen stellen und dabei recken.
- ◆ Auf die Fersen stellen.
- ◆ Halbe Kniebeugen (Vorsicht geboten!).
- ◆ Abwechselnd die Beine schwingen.
- ◆ Abwechselnd die Beine/Knie anheben.
- ◆ Mit dem Unterschenkel und mit dem ganzen Bein Kreise beschreiben.

### **5.3.1.9 Übungen für die Füße**

- ◆ Kreisen.
- ◆ Wippen.
- ◆ Abwechselnd auf Zehenspitzen und Fersen stellen.
- ◆ Zehen krallen und strecken.
- ◆ Mit den Zehen Tücher oder ähnliches vom Boden aufnehmen.
- ◆ Auf die Außen- und Innenkanten der Füße stellen (O-Beine, X-Beine).
- ◆ Auf Zehenspitzen und Fersen gehen.
- ◆ Fußfesseln umfassen und den Fuß schütteln.
- ◆ Zehen spreizen.
- ◆ Im Gehen den Fuß bewußt abrollen von der Ferse bis zu den Fußspitzen und umgekehrt (alle Übungen am besten ohne Schuhe).

### 5.3.1.10 Partnerübungen im Gegenübersitzen (Gasse)

- ◆ Hände anfassen und entgegengesetzt ziehen (jeder versucht, den Partner vom Stuhl zu ziehen).
- ◆ Vorn auf die Stuhlkante sitzen, Arme strecken, den Partner anfassen und gemeinsam mit dem Oberkörper zu allen Seiten kreisen.
- ◆ Handflächen gegeneinander legen und drücken.
- ◆ Handflächen gegeneinander legen, Arme dabei in verschiedene Richtungen bewegen: hoch, runter, zur Seite, usw.
- ◆ Hände gegeneinander klatschen.
- ◆ Fingerhakeln (vorsichtig).
- ◆ Schattenspiel als Reaktionsübung: ein Partner führt verschiedene Bewegungen mit den Händen durch, der andere versucht, diesen zu folgen.
- ◆ Schulterfassung: Schultern gegenseitig hin- und herschieben.
- ◆ Schulterfassung: Oberkörper vorbeugen, gemeinsam leicht nach unten federn.
- ◆ Im Stand: Hände fassen und im Rhythmus von Musik hin- und herschwingen, dabei leicht in den Knien federn.

### 5.3.1.11 Gruppenübungen im Kreis

- ◆ Schunkeln nach Musik.
- ◆ Gemeinsam anfassen, aufstehen, wieder hinsetzen.
- ◆ Handflächen an die der Nachbarn legen, gegeneinander drücken, dabei Arme heben und senken.
- ◆ In die Handflächen der Nachbarn klatschen.
- ◆ Alle fassen sich an und führen gemeinsam verschiedene Bewegungen aus: z.B. alle Hände nach oben (dabei recken), alle Hände Richtung Boden führen, Hände nach rechts und links, Arme in den Kreis strecken, dabei Oberkörper vorbeugen; mit diesen Übungen können auch Atemübungen verbunden werden.
- ◆ Sitzboogie (Sitztanz im 4/4 Takt, s. Kap. 5.1.2.1).
- ◆ Reise nach Jerusalem.
- ◆ Alle gehen paarweise nach Musik durch den Raum, wenn die Musik aussetzt, sucht sich jeder einen neuen Partner, stellt sich vor und geht mit ihm weiter.
- ◆ Tanz: „Oh Susanna“.
- ◆ Gesichtsgymnastik, z.B. Vokale deutlich aussprechen.

## 5.3.2 Atemübungen

Bereits in Kapitel 3.5 wurde auf die physiologischen Altersveränderungen des Atemapparates eingegangen. Um die Bedeutung einer gezielten Atemgymnastik bzw. -therapie besser einschätzen zu können, soll hier noch einmal auf die Atmungsvorgänge und ihren besonderen Stellenwert im Rahmen des Alterssports eingegangen werden.

Die Atmung ist ein unbewußter Ablauf, der durch das im oberen Teil des Rückenmarks gelegene Atemzentrum gesteuert wird. Da der Organismus kein Sauerstoffspeichervermögen besitzt, muß er sich den Sauerstoff über den mechanischen Vorgang der Atmung beschaffen. Biochemische Prozesse an der Oberfläche der Lungenbläschen (Alveolen) und in den Körperzellen steuern den Gasaustausch und bewirken, daß der für alle lebenserhaltenden Funktionen und für körperliche Aktivitäten notwendige Sauerstoff in der Lunge vom Blut aufgenommen und an die Körperzellen weitergeleitet wird. Auf gleichem Wege erfolgt die "Entsorgung" von Kohlendioxyd, das über die Lunge bei der Ausatmung abgegeben wird.

Der mechanische Atmungsvorgang verläuft über die Brust- und Bauch-(Zwerchfell)atmung. Dieser wird durch die aktive Muskelarbeit der Zwischenrippen- und Bauchmuskulatur und des Zwerchfells unterstützt.

Im Alter vermindert u.a. eine zunehmende Bewegungseinschränkung der Zwischenrippenmuskulatur durch die Verknöcherung der Rippenknorpel eine Tiefatmung und die damit zusammenhängende höhere Sauerstoffzufuhr. Da einem verminderten Atemleistungsvermögen und Lungenerkrankungen im Alter eine besondere Bedeutung zukommen - sie entscheiden z.B. in dieser Lebensperiode häufiger über den Verlauf einer Krankheit - sollte die Atemgymnastik in diesem Zusammenhang besondere Berücksichtigung finden.

Durch den erhöhten Sauerstoffbedarf und die damit verbundene tiefere Atmung und gesteigerte Atemfrequenz wirkt Bewegung positiv auf diesen Komplex ein. Die gesondert aufgeführten gezielten Atemübungen dienen eher der Bewußtwerdung und des Steuerungsvermögens jener Vorgänge, sowie dem Erlangen einer psychischen und physischen Entspannungsfähigkeit.

Atemübungen sollten am Anfang nicht übertrieben werden, ausgedehntes Üben und ungewohnt tiefe Einatmung können zu Schwindelgefühl und Unwohlsein führen - ausgelöst durch die plötzliche Überflutung des Organismus mit Sauerstoff. Die folgenden Übungen sollten möglichst im Stehen oder im Liegen durchgeführt werden.

### **Rhythmisches Atmen**

- Tief einatmen, dabei die Bauchdecke vorwölben, den Brustkorb heben, tief ausatmen, Brustkorb senken, Bauch einziehen.
- W.o., Hände auf den Bauch legen, Fingerspitzen berühren sich, entfernen sich beim Einatmen, berühren sich wieder beim Ausatmen.
- Tief einatmen, dabei bis vier zählen, Luft an halten und bis zwei zählen (nicht pressen), tief ausatmen, wieder bis vier zählen.
- Über ein bis zwei Minuten soll die niedrige Atemfrequenz von fünf bis sechs Atemzügen pro Minute eingehalten werden.

### **Atemgymnastik**

- ◆ Tief einatmen, auf die Zehenspitzen stellen, (evtl. am Stuhl festhalten), Atem anhalten, ausatmen und wieder auf die ganzen Sohlen stellen.
- ◆ Tief einatmen, Arme nach vorn strecken, Atem anhalten, Fäuste ballen, Arme anwinkeln, strecken, anwinkeln....., Arme locker fallen lassen und durch den Mund ausatmen.

- ◆ Einatmen, Atem anhalten, Arme vor dem Körper kreisen, zuerst vorwärts-aufwärts, dann vorwärts-abwärts schwingen, Arme seitlich fallen lassen und durch den Mund ausatmen.
- ◆ Langsam einatmen, Atem anhalten, die Brust an den Lungenspitzen abklopfen, den Kopf zur Seite drehen und durch den Mund in einer Reihe scharfer Stöße ausatmen (deutlich vernehmbar!).
- ◆ Langsam einatmen, Atem anhalten, die unteren Rippenbögen massieren, Kopf zur Seite wenden, durch die gespitzten Lippen mit einem langen und kontinuierlichen Zug ausatmen.
- ◆ Grätschstellung: Tief einatmen, dabei Arme seitlich heben bis sie über dem Kopf gestreckt sind, den Oberkörper langsam vorbeugen und mit einem deutlich vernehmbaren „Ha-Laut“ ausatmen, Oberkörper, Kopf und Arme locker hängen lassen, leicht federn und den „Ha-Laut“ mehrmals wie wiederholen, langsam aufrichten und die ganze Übung wiederholen.
- ◆ Aufrecht stehen und einatmen, Atem anhalten so lange es ohne Mühe geht, dann ausatmen, sich da bei auf einen bestimmten Gedanken konzentrieren.
- ◆ Einatmen, Arme vorstrecken, mit den Händen Greifbewegungen vollziehen, dann ausatmen.
- ◆ Einatmen, Atem anhalten, alle Muskeln des Körpers anspannen, dann ausatmen.
- ◆ Einatmen, beide Arme heben, die Handflächen vor der Brust zusammenpressen, Atem anhalten, den Druck lösen und die Hände sinken lassen, gleich zeitig ausatmen.
- ◆ Den Zyklus mit drei aufeinanderfolgenden „Ha-Atmungen“ beenden.

Alle Übungen sind relativ einfach und unkompliziert, die eigentliche Schwierigkeit liegt vielmehr in der Konzentration auf die einzelnen Übungen.

### 5.3.3 Gleichgewichtsübungen

- ◆ Hinter einen Stuhl stellen, aber nicht anfassen, abwechselnd rechts/links Bein anheben (sollte man aus dem Gleichgewicht kommen, am Stuhl festhalten).
- ◆ Auf einer Linie entlang gehen, den Blick dabei nach vorn gerichtet.

Der Schwierigkeitsgrad beider Übungen wird erhöht, indem man die Aufgabe erteilt, die Hände beim Balancieren vor der Brust oder hinter dem Kopf zu verschränken.

### 5.3.4 Anregungen zu Übungen mit Musik

Um das Rhythmusgefühl zu schulen, sollte man viel mit Musik arbeiten:

- ◆ Takt nachklatschen, klopfen, stampfen
- ◆ Takt schneller werden lassen
- ◆ Takt langsamer werden lassen
- ◆ Reaktionsübungen, -spiele: z.B. bei Aussetzen der Musik soll eine bestimmte Übung gemacht werden

## ◆ Lied:

Refrain: Frisch, fromm, fröhlich frei, Spaß, Musik ist auch dabei.

1. Freitag morgen, 10.00 Uhr früh,  
geben sich jung und alt viel Müh".  
Einer macht's vor, die andern machen's auch,  
das ist gut für Arme, Beine und Bauch.  
Refrain: .....
2. Laßt uns froh und munter sein,  
dabei fällt uns meist viel ein.  
Mit Lust und Freude gehen wir ran,  
Scherzen mit dem Nebenan.  
Refrain: .....
3. Laßt uns weiter so verbleiben  
und den Sport mit Spaß betreiben,  
auf daß Jung und Alt an diesem Ort  
betreiben weiterhin den Altersport.  
Refrain: .....

Und die Moral von der Geschicht':

Verschertz' dir's sowohl mit den Jungen als auch mit den Alten nicht!

## 5.4 Schwimmen im Altenheim

### 5.4.1 Allgemeine Betrachtungen

Neben Wandern, Dauerlauf, Radfahren, Tanzen und Gymnastik nimmt das Schwimmen im Rahmen des sportlichen Betätigungsfeldes für den älteren Menschen einen hohen Stellenwert ein. Dieser begründet sich zum einen durch medizinische, zum anderen durch sozialpsychologische Aspekte. Geht man - wie aus dem Kontext hervorgeht - einschränkend von einer speziellen Zielgruppe, nämlich den „ältesten“ der Alterssport Betreibenden (mit einem Durchschnittsalter von ca. 80 Jahren) aus, so bleibt dennoch neben Gymnastik, vereinfachten Spiel- und Tanzformen das Bewegungsbad bzw. die Wassergymnastik als mögliches leistungserhaltendes Bewegungsangebot bestehen. Eine bewußte Differenzierung der Wassergymnastik vom allgemeinen Schwimmen soll auch den ältesten, wasserunfähigen Menschen die Möglichkeit des Kennenlernens und „Sich-Wohlfühlens“ in dem Element Wasser geben, die bereits Wassergewöhnten den Motivationscharakter dieses Elementes in Form von neuen Bewegungserfahrungen erleben lassen. In der Kombination von - allgemein ausgedrückt - „Aufenthalt im Wasser“ und gymnastischen Übungen kann man sich die positiven Effekte beider sportlichen Aktivitäten zunutze machen und durch eine sinnvolle Übungszusammenstellung gezielt auf die Verbesserung der Konstitution des alternden Organismus einwirken.



## 5.4.2 Medizinische Vorüberlegungen

Anstrengungen mit entsprechender Erholungszeit sind bis ins hohe Alter möglich und führen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit. Es ist falsch zu glauben, der alte Mensch bedürfe nur der Erholung und Schonung (BRÜGMANN 1974).

Das vorangegangene Zitat gilt ebenso für die Zielgruppe der Ältesten, dennoch sind unter medizinischen Aspekten einerseits zur Optimierung der Trainingsreize, andererseits zur Vermeidung möglicher Risikofaktoren einige Punkte bei Bewegungsanforderungen im Wasser zu beachten.

Positive Einwirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und auf die Atmung ergeben sich aus jeder Art der kontinuierlichen, rhythmischen Bewegung. Durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden diese Einflüsse bei körperlicher Aktivität im Wasser noch verstärkt. Schon beim „Durchgehen“ des Wassers verbraucht der Körper zwei- bis viermal soviel Energie wie beim Gehen „an Land“. Grund dafür ist der zu überwindende Wasserwiderstand.

Der beim Eintauchen des Körpers in Wasser wirkende Wasserdruck unterstützt die beim älteren Menschen sehr wichtige tiefe Ausatmung, die wiederum eine tiefere Einatmung und damit erhöhte O<sub>2</sub>-Zufuhr zur Folge hat. Auf eine entsprechende Atmung - und dadurch verbundene Optimierung der Sauerstoffversorgung - ist beim alten Menschen besonders zu achten, da sich die Durchblutungsverhältnisse oftmals durch arteriosklerotische Gefäßveränderungen ungünstig entwickeln. Dies betreffend sollte man vor allem auf Tauchübungen verzichten, da sie erstens bei den Teilnehmern - dies geht u.a. aus einer Umfrage hervor - sehr unbeliebt sind und zweitens durch die damit verbundene Preßatmung und kurzzeitigen Sauerstoffmangel eine erhöhte Infarktgefahr bedeuten.

Günstig wirkt sich auch eine weitere physikalische Eigenschaft des Wassers auf den Körper des Menschen aus: der Auftrieb. Dieser Wasserauftrieb gewährt eine Entlastung des Stützapparates, der Gelenke und läßt erhöhte Bewegungsspielräume zu. Der alte Mensch wird in die Lage versetzt, im Wasser Übungen durchzuführen, die ihm an Land nicht mehr möglich wären. Schwimmen und Wassergymnastik sind daher Sportarten, oft die einzigen, die selbst Versehrte und Gehbehinderte noch mit Erfolg betreiben können. Darüber hinaus gilt dies besonders für Übergewichtige und unter Gelenkverschleißerscheinungen leidende Menschen.

Extrem kalte Temperaturen sollten vermieden werden; als ein angemessener Richtwert gilt eine Temperatur von ca. 28 - 30 Grad Celsius. Die Wärme des Wassers wirkt vor allem lockernd und entspannend auf die Muskulatur. Da es bei diesen relativ hohen Wassertemperaturen in Verbindung mit Bewegung unter Umständen zu einer Überbelastung des Herz-Kreislauf-Systems kommen kann, sind wiederholte Pulskontrollen notwendig.

Die Unterrichtsgestaltung betreffend gilt auch hier, wie in der Gymnastik, eher eine niedrigere Belastungsintensität zugunsten einer längeren Übungsphase anzustreben. Nach diesem Grundsatz handelnd, wirkt man am günstigsten auf den alternden Organismus ein.

### 5.4.3 Sozialpsychologische Überlegungen

Bei einer Umfrage unter Teilnehmern einer Wassergymnastikgruppe betonten die Befragten (Durchschnittsalter ca. 80 Jahre), daß neben der körperlichen Aktivität die Freude am Spiel und das Zusammensein mit Gleichgesinnten von ihnen angestrebt werde.

Der hohe Stellenwert des Alterssports unter sozialpsychologischen Gesichtspunkten soll an dieser Stelle noch einmal hervorgehoben werden. Da im Laufe des Wandels unserer Gesellschaftstruktur die alten Menschen immer mehr in die Isolation gedrängt und zur Einsamkeit quasi „verurteilt“ werden, könnte man durch vermehrte Angebote im Bereich des Alterssports diesbezüglich zu Veränderungen beitragen. Wie bereits mehrfach erwähnt, ist der Prozeß des Alterns durch strukturelle gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflusst, die oft das Gefühl der Isolation erzeugen und verstärken, so daß gerade solche sozial-integrativen Ansätze eine positive Veränderung bewirken können.

So ist der Stellenwert des dringend benötigten sozialen Kontaktes für alte Menschen nicht hoch genug einzuschätzen. Interaktivität führt zur Lockerung und zur seelischen Entspannung. Die allgemeine Stimmungslage, oft durch Angst vor Hilflosigkeit und Gedanken ans Sterben geprägt, wird verbessert. Partnerübungen ohne Wettkampfcharakter sondern mit Betonung auf gegenseitige Hilfeleistungen sind immer als wichtiger Teil einer Übungsstunde anzusehen. Der Einzelne spürt, daß er helfen und nützen kann.

Ebenso wie die bereits genannten Fähigkeiten zur Hilfeleistung trägt die Überwindung der Angst vor dem Wasser sowie die positiven Erfahrungen des eigenen Bewegungsvermögens, bedingt durch die beschriebene bewegungsunterstützende Auftriebskraft des Wassers zu einer Erhöhung des Selbstwertgefühls bei. Das Körperbewußtsein des alten Menschen wird durch die im Wasser besser zu lösenden Bewegungsaufgaben gefördert.

Zur Erhaltung und zur Verbesserung intellektueller Fähigkeiten sowie zur Verbesserung des Konzentrationsvermögens sind koordinative Übungen unbedingt notwendiger Bestandteil jeder Alterssportstunde. Koordinationsaufgaben wirken auf das Zusammenspiel zwischen zentralem Nervensystem und der Muskulatur ein, dienen also dem Training von Körper und Geist.

Ein wesentliches Moment des Elementes Wasser darf hier nicht vergessen werden: der hohe Motivationscharakter fordert Bewegung geradezu heraus. Einem aufmerksamen Beobachter dürfte es kaum entgehen, daß in einem Schwimmbecken getollt, gespielt und ausprobiert wird. So ist zu beobachten, daß auch die ältesten „Wassergymnasten“ bereits vor Beginn der Stunde alle im Wasser versammelt sind und sich bewegen - die einen schwimmen voran, wohingegen die anderen schon gelernte Übungen am Beckenrand ausführen.

Bewegung im Wasser kann zu Erfahrungserweiterung, zu Willensstärkung und, nach dem Abbau einer teilweise vorhandenen Angstschwelle, zu Aktivitäts- und Initiativitätsteigerung mit einer aus Gesprächen deutlich vernehmbaren Zunahme des Selbstvertrauens führen.

#### 5.4.4 Mögliche Gefahrenquellen

Alle Teilnehmer, besonders aber die Übungsleiter, sollten sich über Gefahrenquellen, die der Aufenthalt in einem Schwimmbad mit sich bringt, im Klaren sein. Nasse, gekachelte Böden erhöhen die Rutsch- und Sturzgefahr. Gehbehinderte und unsichere alte Menschen sollten daher - sofern keine Geländer oder Haltestangen angebracht sind - vom Übungsleiter geführt, zumindest mit erhöhter Aufmerksamkeit bedacht werden. Treppen und Leitern, die ins Wasser führen, bergen ebenfalls vermehrte Verletzungsgefahr. Die Übungsauswahl ist selbstverständlich der Wassertiefe anzupassen. Schwimmbecken mit unterschiedlicher Wassertiefe oder breiter Einstiegstreppe ermöglichen z.B. auch Übungen im Sitzen. Um Unterkühlungs- und Erkältungsgefahr zu vermeiden, sollte man die Dauer der Übungszeit auf ca. 30 Minuten begrenzen, auf Frierende achten und sie ggf. die Übungsstunde eher abbrechen lassen.

Um Ängste abzubauen und eine entspannte Atmosphäre entstehen zu lassen, muß der Übungsleiter den Teilnehmern das Gefühl vermitteln, ständig geschützt zu sein.

#### 5.4.5 Inhaltliche Bedingungen der Wassergymnastik

Die Wassergymnastik für ältere Menschen sollte auf keinen Fall eine lediglich durch Leistungsminderung gekennzeichnete Übertragung der allgemeinen Gymnastik darstellen, sondern sie sollte altersgemäß angepaßt werden, auf die eingeschränkte Bewegungsfähigkeit Rücksicht nehmen und die speziellen physikalischen Gegebenheiten des Elementes Wasser mit einbeziehen. Die Gymnastik dient der allgemeinen Kräftigung der Muskulatur, der Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit und der Erhaltung koordinativer Fähigkeiten. Bei der Durchführung sollten möglichst alle unterschiedlichen Muskelgruppen einem Trainingsreiz ausgesetzt werden. Grundsätzlich ist die Bewegung größerer Muskelgruppen gegenüber isolierten Bewegungen vorzuziehen, doch sollten feinmotorische Aufgabenstellungen ebenfalls in die Übungsauswahl eingebracht werden. Heftige Ganzkörperbewegungen und starke Kraft- und Schnelligkeitsübungen (Spiele mit Kampfcharakter) sind eher zu vermeiden, dafür eignen sich Geschicklichkeits- und Orientierungsaufgaben zur Schulung der Aufmerksamkeit und der Genauigkeit für den Alterssport um so mehr. Die Erhöhung der Trainingswirkung im Wasser - bedingt durch den Wasserwiderstand - sollte man sich zunutze machen und möglichst mit Übungen, die man an Land genauso gut oder gar besser verrichten könnte, sparsam umgehen (z.B. Armkreisen in hüfttiefem Wasser).

Der hohe Motivationscharakter des Elementes „Wasser“ wurde bereits angesprochen. Um die Bewegungsmotivation noch zu unterstützen und eine spielerisch-entspannte Atmosphäre zu erzielen, läßt sich eine Vielzahl von schwimmenden Geräten zur Erweiterung des Übungsrepertoires in die Wassergymnastik einbeziehen. Schwimmbrettchen, Wasserbälle, kleine Plastikschrüsseln, Luftballons, Ringe und Reifen stehen zur Verfügung. Allerdings sollte man die genannten Geräte nicht um ihrer selbst willen, sondern immer gezielt und unterstützend verwenden. So kann der planlose Geräteeinsatz sich nachteilig auf die Bewe-

gungsausführung auswirken. Aus der zu Anfang genannten Umfrage ging hervor, daß sich Spielgeräte großer Beliebtheit erfreuen.

### 5.4.6 Übungsbeispiele

Im folgenden sollen nur einige Übungen beispielhaft aufgezeigt werden:

Übungsform	Übungszweck
<p>Die Teilnehmer gehen durch das Becken.</p> <p>Die Teilnehmer versuchen laufend so schnell wie möglich mit Unterstützung der Arme das Becken zu durchqueren.</p> <p>Hüpfend das Becken durchqueren.</p> <p>Gehen, die Beine dabei weit nach vorn strecken, Knie anziehen.</p> <p>Auf Zehenspitzen gehen, Arme hoch über dem Kopf strecken.</p> <p>Stirnkreis mit Handfassung: vor- und zurückgehen, die Arme dabei einmal vorn hoch, dann zur Seite strecken, Übung auch mit Ringen.</p> <p>Stirnkreis: Arme gegen den Wasserwiderstand vor- und zurückschwingen, Arme in die Mitte führen.</p> <p>Stirnkreis: Beine abwechselnd anziehen, die Füße kreisen, strecken und beugen.</p> <p>Stirnkreis: jeder der Übenden legt sich einmal flach auf das Wasser, die anderen halten den Kreis.</p> <p>Aufstellung an der Wand: mit einer Hand festhalten und das der Wand abgewandte Bein vor- und zurückschwingen, kreisen (abwechselnd rechts/links).</p> <p>Aufstellung an der Wand: der zur Wand zeigende Arm ist gestreckt, mit dem anderen Arm versuchen, über den Kopf zur Wand zu greifen, (Flankendehnung, abwechselnd rechts/links).</p>	<p>Die ersten Übungen dienen der Wassergewöhnung und der allmählichen Gewöhnung des Körpers an einen Belastungsreiz. Das Herz-Kreislauf-System soll aktiviert und große Muskelgruppen angesprochen werden.</p> <p>Nach den ersten Lockerungsübungen folgen leichte Dehn- und Streckübungen, die jeder nach eigenem Vermögen dosieren kann.</p> <p>Bei Übungsformen im Stirnkreis wird die Gruppenbezogenheit in den Vordergrund gestellt - besonders bei Balance- und Halteübungen erfährt jeder seine eigene und die helfende Kraft des anderen.</p> <p>Die folgenden Übungen betreffen die Kräftigung einzelner Muskelgruppen, zugleich soll die Beweglichkeit der einzelnen Gelenke verbessert werden.</p> <p>Am Hüftgelenk Operierte klagen gelegentlich über Schmerzen und können manche Übungen nur mit geringer Bewegungsamplitude ausführen, auf völlige Ausklammerung der Bewegung einzelner Muskelgruppen sollte jedoch nur im Ausnahmefall verzichtet werden.</p>
Übungsform	Übungszweck

Übungsform	Übungszweck
<p>Rücken zur Wand, beide Arme gestreckt, an der Rinne festhalten, Beine abwechselnd vor- und zurückstrecken, beide Beine zugleich vorstrecken.</p> <p>Übungen mit dem Spielgerät „Schüssel“: Schüssel schwimmen lassen, durch das Becken gehen, die Schüssel mit den Händen vorwärtstreiben, ohne sie zu berühren.</p> <p>Schüssel durch Pusten vorwärtstreiben.</p> <p>Schüssel mit Wasser füllen und auf den Händen (Arme vor, hoch gestreckt) und auf dem Kopf balancieren.</p> <p>Mit der Schüssel das Wasser „von einer Beckenseite zur anderen schöpfen“.</p> <p>Wasser schöpfen und hinter dem Kopf ausgießen.</p> <p>Partnerübungen mit Schüssel: Der eine zieht den anderen durch das Becken, der Gezogene hält die Schüssel zwischen den Füßen fest.</p> <p>Wasser von einer Schüssel in die des Partners gießen.</p>	<p>Bauchspannungsübungen sind Teil einer Ganzkörpergymnastik und können auch von älteren Menschen durch die Auftriebskraft des Wassers bewältigt werden.</p> <p>Für Übungen und Spielformen im Wasser ist eine einfache Plastischüssel ein vielseitig verwendbares Spielgerät. Das Schöpfen mit der Schüssel erfordert mehr Kraft zur Überwindung des Wasserwiderstandes. Balanceübungen fördern die Geschicklichkeit und die Koordination ebenso wie Übungen, die ein Dirigieren der Schüssel verlangen.</p> <p>Übungen intensivieren die Atmung.</p>
Übungsform	Übungszweck



# 6

## Stundenbeispiele

Die folgenden Stundenbeispiele wurden einer umfangreichen Sammlung entnommen. Da keine einheitlichen formalen Stundenbilder gefordert waren, fallen diese in den nächsten Beispielen entsprechend unterschiedlich aus.

### 6.1 Sportstunde „Vielfältige Bewegungsschulung“

1. **Begrüßung** und Vorstellung des Geburtstagskindes mit anschließendem Geburtstagslied
2. **Aufwärmphase:** Gymnastik im Stehen  
Organisation: Kreisform: Die Älteren stehen vor ihren Stühlen.  
Musik: Strangers in the Night
  - ◆ Auf der Stelle gehen
  - ◆ Auf Zehenspitzen gehen und abrollen
  - ◆ Abwechselnd rechtes und linkes Bein angewinkelt heben
  - ◆ Beine abwechselnd gestreckt nach vorn bringen
  - ◆ Etwas in die Knie gehen und wieder hochkommen
  - ◆ Beine ausschütteln
  - ◆ Hüftkreisen
  - ◆ Arme bis zur Waagerechten heben
  - ◆ Arme bis zur Streckung bringen und anheben
  - ◆ Schultern abwechselnd anheben
  - ◆ Schultern gleichzeitig heben und fallen lassen
  - ◆ Kopf nach rechts, zur Mitte, nach links drehen
  - ◆ Kopf seitlich auf Schulter legen und wieder heben

### 3. Doppelklöppel

3.1 **Vorstellung des Gerätes:** Das Gerät dient zur Taktbegleitung und Unterstützung der Musik, außerdem wird damit ein Gefühl für Musik entwickelt. Weiterhin besitzt das Gerät einen großen Aufforderungscharakter.

#### 3.2 Übungen mit dem Doppelklöppel

Gewöhnung und eigenes Ausprobieren (ohne Musik), dazu werden folgende Anregungen gegeben:

- ◆ Balancieren auf der Hand, Nase, Kopf
- ◆ Klöppel wandern im Kreis nach links, jeder Klöppel wird so weitergegeben, daß er abwechselnd an den Vollgummibällen und am Holzstab angefaßt wird
- ◆ Klöppel springen lassen, auffangen (senkrecht und waagrecht)
- ◆ Jeder zweite Teilnehmer hat einen Klöppel: auf Kommando vor dem linken Nachbarn aufspringen lassen, der den Klöppel fangen soll

#### 3.3 Übungen mit zwei Doppelklöppeln

- ◆ Bälle aneinanderschlagen
- ◆ Stöcke aneinanderschlagen
- ◆ Sich dabei nach vorn strecken
- ◆ Nach unten beugen
- ◆ Auf die Erde klopfen
- ◆ Von unten nach oben bis zur Streckung schlagen
- ◆ Seitlich schlagen, rechts, links
- ◆ Hinter dem Rücken schlagen
- ◆ Unter den Beinen schlagen (Beine abwechselnd hoch heben)
- ◆ Gegen den Klöppel des Nachbarn schlagen k. Arme kreuzen, so gegen den Klöppel des Nachbarn schlagen

Diese Übungen können mit Musikbegleitung variiert und kombiniert werden, z.B. so, daß man die Klöppel im Takt mitbewegt.

Organisationsform: Die Übungsleiter sitzen Rücken an Rücken auf Stühlen in der Kreismitte und machen jede Übung solange vor, bis sie von allen aufgenommen wurde.

Musik: „Silverbird“

### 4. Wiederholung des Sitz-Boogie

um ihn erstens in die Erinnerung zurückzurufen und zweitens zu festigen:

2x auf Beine klatschen - 2x in Hände klatschen - 1x Schnipsen rechts und links - nach rechts und links schauen - 2x auf den Boden stampfen - Beine strecken, anziehen (rechts, links) Beine nach rechts und links schwingen.

Organisation: Kreisform. Übungsleiter in der Mitte. Während des Tanzes wird jede neue Form deutlich zugerufen.

Durchführung: ein Durchgang ohne Musik

Musik: „Tea for Two“



## 5. Spiele und Übungen mit Softbällen

- 5.1 Bälle werden im Uhrzeigersinn mit einem Klöppel zum Nachbarn weitergerollt. Musik: Spanish eyes.
- 5.2 „Treibball“ Ein Luftballon oder Wasserball liegt in der Mitte des Kreises. Durch Werfen der Bälle soll der Ballon an die Grenzen des Kreises getrieben werden.
- 5.3 „Abwerfen“ Die Übungsleiter stehen in der Mitte des Kreises und sollen „abgeworfen“ werden. Jeder von ihnen gefangene Ball wird in einen Korb gelegt, die Bälle, die abprallen, bleiben im Spiel, sind alle Bälle im Korb, ist das Spiel beendet.

**Didaktischer Kommentar:** Bisher wurden alle gymnastischen Übungen im Sitzen ausgeführt. Da alle Teilnehmer zu Fuß zur Veranstaltung kommen, haben wir uns entschlossen, zu Beginn der Stunde eine Gymnastik im Stehen durchzuführen, um neue Übungen, besonders Auflockerungsübungen, einzubringen und um Abwechslung zu schaffen. Danach geben wir eine Einführung in Übungsmöglichkeiten mit dem Doppelklöppel. Mit diesem Gerät sind besonders einfache und rhythmische Übungen möglich. Die nachfolgende Erholungsphase wird dazu genutzt, den Sitz-Boogie mitzuklatschen. Da der Sitz-Boogie in der letzten Stunde viel Spaß und Freude bereitet hat, nehmen wir ihn in unser Programm mit hinein. Eine Wiederholung ist sinnvoll für die Festigung und Verbesserung der Ausführung. Da während des Tanzes eine große Konzentration erforderlich ist, werden anschließend zur Erholung und Abwechslung noch einige Spiele mit den Softbällen durchgeführt.

**Nachbereitung und kritische Anmerkung:** Die Stunde ist nach unseren Vorstellungen gut verlaufen. Die Senioren waren mit Spaß und Begeisterung bei der Sache und erfanden spontan eigene Übungen, z. B. das Schießen der Softbälle mit dem Doppelklöppel quer durch den Kreis. Kritisch anzumerken war die Durchführung des letzten Spieles, da die Spielidee nicht deutlich genug herauskam und keine genauen Anweisungen gegeben wurden.

## 6.2 Sportstunde „Bewegen nach Musik“

**Hauptziele:** Die Gymnastikstunde soll:

- Spaß und Freude bereiten,
- Geselligkeit vermitteln.
- Kommunikation und Kontakte untereinander fördern,
- der Gesundheit dienen,
- die allgemeine Beweglichkeit verbessern.

**Didaktische Vorüberlegung:** In dieser Stunde soll ein sinnvoller Wechsel von Spannung und Entspannung erfolgen. In den Entspannungsphasen sollen Atemübungen und Lockerungsübungen angeboten werden. Die Entspannungsphase dient auch der Kommunikation.

### A. Eröffnungsphase

**Inhalt:** Sitztanz „Rucki Zucki“

**Text:** Rucki Zucki, Rucki Zucki, Rucki Zucki

das ist der neu'ste Tanz.

Und nun das rechte Bein hinein und wir nehmen es zurück,

und das linke Bein hinein und wir nehmen es zurück.

Wir singen Rucki Zucki und wir stehen einmal auf und wir setzen uns dann hin.

1. Arme hoch (Rucki) und runter (Zucki), Hände dabei schütteln.
2. Arme nach rechts und links.
3. Wechsel zwischen 1. und 2.

**Didaktischer Kommentar:** Wir halten es für sinnvoll, die Stunde mit einer fröhlich motivierenden Übung (bzw. Tanz oder Spiel) zu beginnen. Wir haben den abgewandelten Tanz „Rucki Zucki“ zum Einstieg benutzt, da die Melodie schwungvoll und einfach ist. Man kann voraussetzen, daß sie den meisten Teilnehmern bekannt ist (zumindest den Studenten). Da der Text etwas verändert wurde, wird zuerst eine Strophe von uns gesungen und dabei auch die Bewegung vorgeführt, dann soll gemeinsam gesungen und getanzt werden.

### B. Vorbereitungsphase

**Inhalt:** Gymnastik im Sitzen

- a) Kopf:
- Mit dem Kopf nach links und rechts nicken (dem Nachbarn zunicken).
  - Kopf nach oben und unten führen.
  - Wechsel zwischen oben und unten. und seitwärts rechts und links.

**WICHTIG:** Kopf sehr langsam hin- und herbewegen!

- b) Schultern:
- Beide Schultern anheben.
  - Rechte Schulter anheben und fallen lassen.
  - Linke Schulter anheben und fallen lassen.
- c) Arme und Hände:
- Arme heben und senken.
  - Die Hände im Kreis drehen.
  - Mit den Händen hoch und runter, zu den Seiten greifen.
  - Unterarme kreisen, rechts und links.
- d) Rumpf:
- Der Rumpf wird gebeugt und gedreht, indem der rechte Ellbogen zum rechten Knie und der linke Ellbogen zum linken Knie (und umgekehrt) geführt wird.
  - Am Stuhlbein mit:
    - beiden Händen,
    - der rechten Hand,
    - der linken Hand hinunterkrabbeln.

- e) Bauch und Beine:
- Am Stuhl seitlich festhalten und ...
  - Beine gleichzeitig leicht anheben,
  - Beine abwechselnd leicht anheben,
  - radfahren.
- f) Beine und Füße: - Beine ausstrecken und abwechselnd mit der Fußspitze und Ferse auf den Boden tippen.
- Füße kreisen.

### **Entspannungsphase:**

- g) Lockerungs- und Atemübungen:
- Arme und Beine werden ausgeschüttelt.
  - Arme nach oben führen (einatmen), dann fallen lassen und kräftig ausatmen.

**Ziel:** Der Körper soll von Kopf bis Fuß aufgewärmt und bewegt werden.

**Didaktischer Kommentar:** Die allgemeine Gymnastik sollte nicht zu schwer sein, aber möglichst gezielt eingesetzt werden. Sie sollte Übungen enthalten, die auch allein durchgeführt werden können. Man könnte die eine oder andere Übung z.B. als „Hausaufgabe“ aufgeben. Es ist wichtig, daß die Muskulatur wieder gelockert wird und nach Abschluß der Übungen eine längere Pause eingelegt wird. Zunächst werden in der Entspannungsphase Lockerungs- und Atemübungen angeboten, dann ist Zeit zum Unterhalten oder auch zum ruhigen Sitzen und Musik hören. Auch zu den Gymnastikübungen haben wir Musik ausgewählt.

**Medien:** Kassettenrecorder

**Musikstücke:**

1. Roger Whitthaker „Durham Town“
2. Ricky Shane „Mamy Blue“
3. Orchester G. Glas „Penny Lane“
4. Orchester G. Glas „Moon River“ (langsamer Walzer)

### **C. Schwerpunktphase**

**Inhalt:** Bewegung nach Musik im Gehen

- a) Tanz: Wir stellen uns im Kreis auf und fassen uns an den Händen. Nun gehen wir acht Schritte nach rechts, acht Schritte nach links, vier Schritte in die Mitte, dabei heben wir die Arme, wieder vier Schritte nach außen, dabei Arme wieder senken, dann nach vorne.
- b) Vorstellungsspiel: Paarweise quer durch den Raum gehen ( nach Musik ), wenn die Musik aussetzt, soll der Partner gewechselt werden. Die neuen Partner stellen sich einander vor.

Zwischendurch können spezielle Anweisungen erfolgen, wie z.B.:

- sehr gerade gehen,
- Arme heben und senken,
- Knie leicht anheben,
- ein Partner geht auf Zehenspitzen und wird vom anderen gehalten (im Wechsel),
- ein Paar bildet mit den Armen ein Tor, die anderen Paare sollen durch dieses Tor gehen.

**Ziele:** Die alten Menschen sollen Freude am Gehen nach Musik bekommen und sich durch das Vorstellspiel noch besser kennenlernen.

**Didaktischer Kommentar:** Der Schritztanz dient als Übergang vom Sitzkreis zum späteren paarweisen Gehen durch den Raum. Es soll nochmals die Zusammengehörigkeit der ganzen Gruppe betont werden, deshalb das Anfassen im Kreis. Um das Ganze noch interessanter zu gestalten, haben wir Musik eingesetzt. Der Tanz wird zunächst einmal ohne Musik geübt. Wir haben am Anfang acht Schritte gewählt, weil wir der Meinung sind, daß es für die Senioren durch die längeren Phasen leichter ist, sich in die jeweilige Richtung einzufinden. Dieser Tanz kann mit der Zeit schwieriger gestaltet werden. Nach dem Schritztanz sollte zunächst wieder eine Pause erfolgen. Hier ist es möglich, eine schon bekannte Übung im Sitzen aus einer vorangegangenen Stunde zu wiederholen (z.B. Sitzboogie). Wenn sich die Senioren wieder ausgeruht haben, erfolgt das paarweise Gehen durch den Raum; dazu können z.B. Wanderlieder gespielt werden, um das Gehen zu betonen. Durch den häufigen Partnerwechsel lernen die Teilnehmer ihre Namen (Vorstellspiel) und sich gegenseitig besser kennen.

Medien: Kassettenrecorder (besser wäre ein Klavier)

Musikstücke:

1. Dortelweiler Polka
2. Wanderlieder - Zusammenschnitt von Max Greger: „Trimm und tanz dich fit“
3. Entspannungsphase: „Moon River“

#### D. Ausklangphase

**Inhalt:** Es wird ein Kanon gesungen. Text: Wann und wo, wann und wo, sehen wir uns wieder und sind froh?

**Ziel:** Die Senioren sollen sich auf die nächste Stunde freuen.

**Didaktischer Kommentar:** Der abschließende Kanon soll eine Anregung sein, zur nächsten Stunde wiederzukommen.

**Nachbereitung:** Die Stunde ist in etwa so gelaufen, wie geplant. Da der Schritztanz mehr anstrengte, als erwartet, haben wir die Erholungspause durch den Sitztanz verlängert. Abschließend ist zu sagen, daß die Ziele, Spaß und Freude zu bereiten und Geselligkeit und Kontakte untereinander zu fördern, erreicht wurden.

**Literatur:** Altenpflege - Fotokopien / Schallplatten: „Gymnastik und Tanz für Ältere“, DSB Max Greger: „Trimm und Tanz dich FIT“ Roger Whitthaker DBB.

## 6.3 Sportstunde „Koordinationsschulung mit verschiedenen Geräten“

Im Mittelpunkt der dargestellten Übungsstunde steht die Arbeit mit verschiedenen Geräten. Wir wollen mit den älteren Menschen Bewegungen durchführen, die ihnen Freude bereiten und die sie auch selbst in ihrem Zimmer oder gemeinsam mit anderen außerhalb der Freitagsstunde durchführen können. Wir haben diesmal an Stelle des Kreises eine andere Organisationsform gewählt: wir bilden eine Gasse aus zwei Stuhlreihen, in der sich die Teilnehmer im Abstand von ungefähr einem Meter gegenüber sitzen.

Für unsere Bewegungsübungen benötigen wir folgende Geräte:

- Handtuch
- Luftballon
- Zauberschnur

### I. Übungen ohne Gerät

#### 1. Treppensteigen auf der Stelle

Wir stellen uns vor unseren Stuhl und heben abwechselnd das rechte und linke Bein so hoch es geht, als wollten wir eine Treppe mit sehr hohen Stufen hinaufsteigen.

Übungsdauer: je 10 Wiederholungen

#### 2. Gleichgewichtsübung

Wir fassen uns an den Händen, heben das rechte und linke Bein und führen es gestreckt nach vorn. Dann ziehen wir es wieder an und bringen es in die Ausgangsstellung zurück. Das Gleiche wiederholen wir mit dem linken Bein.

Übungsdauer: je 5 Wiederholungen

#### 3. Tunnel-Gehen

Wir fassen uns paarweise an beiden Händen und bilden einen Tunnel, durch den jeweils das erste Paar hindurchgeht. Dieses Paar stellt sich dann parallel zu dem bereits bestehenden Tunnel auf und bildet den Anfang zu einem neuen Tunnel, der in die entgegengesetzte Richtung führt.

Übungsdauer: bis zum Erreichen der Ausgangsstellung

#### 4. Drehen der Fußgelenke

Wir schlagen die Beine übereinander und lassen nun den Fuß des obenliegenden Beines langsam kreisen, zuerst rechts herum, dann links. Nun wechseln wir das Bein und machen die gleiche Übung mit dem linken Fuß.

Übungsdauer: je zwei Wiederholungen

#### 5. Sitzgang

Wir setzen uns auf die vordere Hälfte des Stuhles und bringen die Füße so weit wie möglich unter die Sitzfläche. Nun gehen wir in ganz kleinen Schritten auf Zehenspitzen vor den Stuhl, bis die Beine fast gestreckt sind. Auf den Hacken gehen wir in die Ausgangsstellung zurück.

Übungsdauer: 5 Wiederholungen

- Pause -

## II. Übungen mit dem Handtuch

1. Wir halten das Handtuch gestrafft mit beiden Händen und gestreckten Armen über dem Kopf. Wir senken die Arme in Nackenhöhe, gehen wieder in die Hochhalte und führen die Arme von dort nach vorn, wo wir in Brusthöhe kurz verweilen.  
Übungsdauer: 5 Wiederholungen
2. Rumpfbeugen: Wir halten das Handtuch in der Hochhalte, beugen den Oberkörper nach rechts, zurück in die Ausgangsstellung, nach links, zurück in die Ausgangsstellung und nach vorn.  
Übungsdauer: 5 Wiederholungen
3. Rücken abtrocknen: Das Handtuch hängt hinter dem Körper und wird mit der rechten Hand an der rechten Schulter gefaßt. Die linke Hand faßt das andere Ende hinter dem Rücken. Nun ziehen wir die rechte und linke Hand abwechselnd nach oben bzw. nach unten. Wir wechseln die Hände und ziehen in der anderen Diagonalen.  
Übungsdauer: 5 Wiederholungen
4. Nackenmassage: Das Handtuch wird mit beiden Händen an den Enden gefaßt und in den Nacken gelegt, nun wird abwechselnd der linke und rechte Arm seitlich gestreckt.  
Übungsdauer: je 10 Wiederholungen
5. Lokomotive: Zwei Partner stehen sich gegenüber, je rechts und links ein Handtuch gefaßt. Der eine Partner zieht z.B. rechts zurück, der andere geht mit dem linken Arm vor und zieht ebenfalls rechts zurück.  
Übungsdauer: je 10 Wiederholungen
6. Dehnungen: Zwei Partner halten ein Handtuch zwischen sich und drehen sich abwechselnd unter dem Handtuch um ihre eigene Achse zur Ausgangsstellung zurück. Wir wechseln die Hände und machen die gleiche Übung mit Drehung in die andere Richtung. Beide Partner drehen sich gleichzeitig.  
Übungsdauer: je 3 Wiederholungen
7. Lasso schwingen: Wir gehen im Kreis, nehmen das Handtuch in die Außenhand, schwingen es kreisförmig seitlich des Körpers und gehen dabei langsam im Rhythmus der Musik. Richtungswechsel, Handwechsel

- Pause -

### III. Übungen mit Luftballon

1. Wir sitzen paarweise gegenüber und spielen uns den Luftballon zu:
  - mit beiden Händen
  - nur mit der rechten Hand
  - nur mit der linken Hand
2. Wir setzen uns auf das vordere Drittel des Stuhles, beugen uns leicht nach vorn und spielen uns den Luftballon in Kniehöhe zu.  
Übungsdauer: je 5 mal
3. Wir reichen den Luftballon mit beiden Händen unter dem angehobenen Bein hindurch, wo ihn der Nachbar aufnimmt und seinerseits weiterreicht. Der letzte der Reihe wirft den Luftballon seinem Gegenüber zu, dieser setzt die Bewegung fort. (Jeder zweite hat einen Luftballon.)
4. Jeder hat einen Ballon, den er in die Luft wirft. Ziel ist es nun, alle Luftballons möglichst lange in der Luft zu halten, ohne, daß der Boden berührt wird. Dabei kann jeder jeden Luftballon berühren.

### IV. Übungen ohne Gerät

1. Stärkung der Bauchmuskulatur: Wir spannen die Bauchmuskeln an und lockern sie, anfangs langsam wechseln, dann schneller werden.  
Übungsdauer: 10 Wiederholungen
2. Stärkung der Gesäßmuskulatur: Wir straffen die Gesäßmuskeln und lockern sie.  
Übungsdauer: 10 Wiederholungen

Die letzten beiden Übungen helfen oft bei Verdauungsschwierigkeiten, wenn sie mehrmals täglich durchgeführt werden.

In der **Diskussion nach der Stunde** wurden folgende kritische Anmerkungen gemacht:

- Der Kreis eignet sich eher als die doppelte Stuhlreihe für eine Alterssportstunde, da die Übungsleiter für alle Teilnehmer besser zu sehen und zu verstehen sind (die Ausnahme sind Partnerübungen).
- Die Musik stand diesmal im Hintergrund. Es zeigte sich jedoch, daß es bei genügender Motivation auch ohne geht.
- Die Musik stört, wenn sie nicht direkt in Bezug zu den einzelnen Übungen steht.
- Die Teilnehmer waren oft so sehr mit den Übungen beschäftigt, daß der Leiter kaum noch beachtet wurde und Schwierigkeiten bei der Verständigung entstanden (Phasen relativer Unordnung).
- Die Belastungen waren teilweise zu einseitig, d.h. es wurden zu viele Übungen im Stehen gemacht.
- Eine Ausklangphase fehlte. Die Übungsstunde wurde zu plötzlich abgebrochen und war für einige Teilnehmer unerwartet rasch zu Ende.

## 6.4 Sportstunde „Lockerung der Muskulatur“

### 1. Inhalt

- Gymnastik am ganzen Körper
- Gymnastik mit Softbällen
- Partnerübungen mit Softbällen
- Spiel
- Tanz

### 2. Hauptziel der Stunde

Das wichtigste Ziel dieser Stunde ist, daß die älteren Menschen Spaß an den einzelnen Übungen und am Zusammensein mit den Studenten haben. Neben den Übungen sind Gespräche zwischen Heimbewohnern und Studenten ein wesentlicher Aspekt der Sportstunde. Die einzelnen Übungsteile dienen der Lockerung des Körpers. Außerdem sollen sie dazu beitragen, die grundmotorischen Fertigkeiten einzelner Körperteile zu fördern.

### 3. Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Zu Beginn der Stunde steht eine Gymnastik, die den gesamten Muskelapparat aufwärmen und lockern soll. Es wird jeder Körperteil (von den Füßen bis zum Kopf, um möglichem Schwindel entgegenzuwirken) gleichermaßen beansprucht werden. Anschließend folgt eine Gymnastik mit Softbällen. Hier soll besonders die Fingerfertigkeit geübt werden, da viele ältere Menschen, durch verschiedene Krankheiten bedingt, mit der Beweglichkeit der Finger Schwierigkeiten haben. Nach diesen beiden unterschiedlichen Übungsteilen wird zur Auflockerung ein Spiel mit Softbällen eingeschoben. Die danach folgenden Partnerübungen in der Gasse bieten eher die Möglichkeit zum Gespräch zwischen Altenheimbewohnern und Studenten als der Sitzkreis, weil man sich gegenüber sitzt. Hier werden zur Lockerung der Gelenke gymnastische Übungen und kleine unterhaltsame Spiele gemischt. Es folgt ein Spiel mit Zauberschnur und Wasserbällen, das die Geschicklichkeit beim Werfen und Fangen fördern soll. Der Abschluß der Stunde wird durch einen Tanz („Ententanz“) gestaltet, der zwar unterschiedliche Körperteile beansprucht, vor allem aber zur Freude, Unterhaltung und Geselligkeit gedacht ist.



#### 4. Verlaufsplanung

##### Gymnastik

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	<p>Füße: rechten, linken, beide kreisen.</p> <p>Linken, rechten Fuß: abwechselnd von der Hacke zur Spitze bewegen und zurück.</p> <p>Beine: vom Stand in die Waagerechte bewegen.</p> <p>Mit der rechten und linken Hand abwechselnd / gleichzeitig zugreifen.</p> <p>Arme: linken, rechten, beide hoch- und herunterführen.</p> <p>Rumpf: mit der rechten, linken Hand den Boden berühren.</p> <p>Rechte, linke Schulter hochziehen.</p> <p>Schultern nach vorn und hinten bewegen.</p> <p>Oberkörper aufrichten und nach vorn beugen.</p> <p>Nicken mit dem Kopf: vor, zurück, rechts, links.</p>	<p>Förderung der Beweglichkeit der Fußgelenke</p> <p>Beanspruchung der Bein- und Bauchmuskulatur</p> <p>Förderung der Finger- und Armmuskulatur</p> <p>Beanspruchung der Armmuskulatur</p> <p>Dehnungsübung</p> <p>Beanspruchung der Schulter- und Rückenmuskulatur</p> <p>Dehnung der Rückenmuskulatur</p> <p>Beanspruchung der Nacken- und Halsmuskulatur</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

##### Gymnastik mit Softbällen

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	<p>Den Softball in der rechten, linken Hand drücken.</p> <p>Softball zwischen Daumen und Zeigefinger, Daumen und Mittelfinger usw. halten und drücken.</p> <p>Softball am Körper hinauf und herunterrollen.</p> <p>Mit dem Softball in Höhe der Waden eine „8“ um die Beine beschreiben.</p> <p>Softball vor die Füße legen, Ball hin- und herrollen, Beine nach vor, hinten bewegen.</p> <p><b>Spiel: Fuchsjagd:</b> große Softbälle.</p>	<p>Kräftigung der Finger- und Armmuskulatur</p> <p>Strecken der Rückenmuskulatur, Beweglichkeit der Wirbelsäule</p> <p>Entspannen der Wirbelsäule, Strecken der Rückenmuskulatur</p> <p>Kräftigung der Bauch- und Beinmuskulatur</p> <p>Reaktions- und Koordinationsübung, Spannung, Spaß</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

**Partnerübungen mit Softbällen**

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Partner sitzen sich gegenüber	<p><b>Eisenbahnspiel:</b> Beide fassen mit jeder Hand einen Softball, hin- und herziehen.</p> <p>Beide fassen mit jeder Hand einen Softball und bewegen die Arme in kleinen und großen Kreisen.</p> <p>Zuwerfen mit einem Ball.</p> <p>Zurollen mit einem Ball.</p> <p>Ball auf den Boden zum Partner prellen.</p> <p><b>Fußballspiel:</b> Wir benutzen die Stuhlbeine des Partners als Tor und schießen abwechselnd</p>	<p>Beanspruchung der Arm- und Schultermuskulatur</p> <p>Reaktionsschulung</p> <p>Förderung der Geschicklichkeit, Beanspruchung der Beinmuskulatur</p>
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

**Spiel**

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
breite Gasse	Zwei Mannschaften sitzen in einer breiten Gasse gegenüber; in der Mitte wird eine Zauberschnur gespannt, drei Wasserbälle werden über der Schnur hin- und hergeworfen, möglichst ohne daß die Bälle den Boden berühren.	Förderung der Geschicklichkeit im Fangen und Werfen
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

**Tanz (Ententanz)**

Organisationsform	Übungsform	Übungszweck
Sitzkreis	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zusammenklappen der gestreckten Finger (2x)</li> <li>2. Anwinkeln der Arme an den Oberkörper (2x).</li> <li>3. Hin- und Herdrehen des Oberkörpers (2x).</li> <li>4. In die Hände klatschen (2x).</li> <li>5. Schunkeln.</li> </ol> <p>Wiederholung</p>	Geselliger Ausklang, Motivation für die nächste Sportstunde
Organisationsform	Übungsform	Übungszweck

---

**Reflexion**

Die Gymnastikstunde verlief im ganzen gesehen zufriedenstellend. Bei den Partnerübungen mit Softbällen wäre mehr Platz wünschenswert gewesen, als der gegebene Raum bot. So kam es, daß wir uns z. T. gegenseitig behindert haben. Das war jedoch nicht weiter schlimm, da durch das Herumrollen der Bälle am falschen Ort und vor den falschen Leuten eine gelöste und heitere Stimmung entstand. Das Spiel mit der Zauberschnur und den Wasserbällen kam bei den Altenheimbewohnern sehr gut an und bereitete den meisten viel Spaß. Es muß allerdings erwähnt werden, daß einige Senioren befürchteten, die Bälle könnten ihren Kopf oder ihre Brille treffen. Luftballons wären für dieses Spiel geeigneter gewesen. Der „Ententanz“ hat nicht nur allen Heimbewohnern, sondern auch den Studenten sehr viel Spaß gemacht. Das wurde an der lustigen Stimmung deutlich. Nach der Stunde kamen einige Senioren zu mir und versicherten, die Stunde hätte ihnen sehr gut gefallen.



# 7

## Literatur

Die Autoren verfügen über eine umfangreiche Dokumentation von ca. 300 Quellen, die im hier vorgelegten Text nicht berücksichtigt wurden. Diese Dokumentation kann beim Erstautor angefordert werden.

- BLANKERTZ, H. (1974). Theorien und Modell der Didaktik. München: Juventa.
- BLUMENTHAL, E. (1977). Sportangebot für den älteren Menschen - eine sportpädagogische Aufgabe. Sportunterricht, 4, 113-116.
- BRÜCKEL, K.W. (Hrsg.) (1975). Grundzüge der Geriatrie. München, Berlin, Wien: Urban und Schwarzenberg.
- BRÜGMANN, E. (1974). Sport für ältere Menschen. München: Goldmann.
- BRÜGMANN, E. (1975). Art der Bewegung bei älteren Menschen. Der Übungsleiter, 3, 10.
- BÜRGER, M. (1966). Altern und Krankheit als Problem der Biomorphose. Leipzig: Thieme
- CUMMING, E. & HENRY, W.E. (1961). Growing old. New York: Basic Books.
- DIEM, C. (1949). Entwicklungsphasen vom Sport aus gesehen. In C. DIEM (Hrsg.), Wesen und Lehre des Sports und der Leibeserziehung. Berlin: Weidmann. (2. Aufl. 1960).
- DÖBLER, Erika & DÖBLER, H. (1989). Kleine Spiele. Berlin (Ost): Volkseigener Verlag.
- FESTINGER, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford, CA: Stanford University Press.
- FRÖHLICH, Andrea (1993). Trainingsprogramme bei p-AVK - Das Kasseler Gefäßsport-Modell. In P. KAUL & K.W. Zimmermann (Hrsg.), Psychomotorik in Forschung und Praxis (Bd. 16). Kassel: Gesamthochschul-Bibliothek.
- HAAG, G. (1980). Altenhilfe. In D. KREFT & I. MIELENZ (Hrsg.), Wörterbuch sozialer Arbeit. Weinheim: Beltz.

- HAHN, H.P. von (1979). Das biologische Altern. Kurzmonographien Sandoz Nr.24, Nürnberg: Sandoz AG.
- HOLLMANN, W. (1967). Der ältere Mensch und Sport. *Der Landarzt*, 14, 649-654.
- JACOBI, P., JACOBI, B., SCHIMANA, R. & STEFFEN, A. (1987). Medizinische Psychologie für Gefäßkranke: Ernährungsumstellung, Bewegungstherapie und Raucherentwöhnung. In H. KIESEWETTER & F. JUNG (Hrsg.), *Konservative Behandlung peripherer und zerebraler arterieller Durchblutungsstörungen* (S. 37-53). Homburg/Saar: Ermer.
- KNEBEL, K.P. (1990). *Funktionsgymnastik*. Reinbek: Rowohlt.
- KRECH, D., CRUTCHFIELD, R.S., LIVSON, N., WILSON jr., W.A. & PARDUCCI, A. (1985). *Grundlagen der Psychologie. Theoretische Grundlagen und Entwicklungspsychologie* (1) und *Sozialpsychologie* (7). Weinheim, Basel: Beltz.
- LEHR, Ursula M. (1991). Sozialpolitische Aspekte des Alterns aus der Sicht der Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit. In W. D. OSWALD & Ursula M. LEHR (Hrsg.), *Altern* (S. 171-184). Bern, Stuttgart, Toronto: Huber.
- LOHMANN, Sigrid (1970). *Die Lebenssituation ältere Menschen in der geschlossenen Altersfürsorge*. Hannover: Vincentz.
- LÜBS, E.D. (1974). Sport im höheren Lebensalter. *Therapie der Gegenwart*, 12, 2156-2162.
- MARTIN, D. (Red.), CARL, K. & LEHNERTZ, K. (1991). *Handbuch Trainingslehre*. Schorn-dorf: Hofmann.
- NEUMANN, O. (1978). *Art, Maß und Methode von Bewegung und Sport beim älteren Menschen*. Schriftenreihe des BM für Jugend, Familie und Gesundheit, Bd. 31, Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz: Kohlhammer.
- OERTER, R. & MONTADA, L. (1982). *Entwicklungspsychologie*. München: Urban und Schwarzenberg.
- OLBRICH, E. (1991). Ansichten über Altern im historischen Wandel. In W. D. OSWALD & Ursula M. LEHR (Hrsg.), *Altern* (S. 171-184). Bern, Stuttgart, Toronto: Huber.
- PICKENHAIN, L. & RIES, W. (Hrsg.) (1988). *Das Alter*. Leipzig: VEB Bibliographisches Institut.
- PLATT, D. (1976). *Biologie des Alterns*. Heidelberg: UTB Quelle und Meyer.
- SCHETTLER, G. (1984). *Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße*. München Zürich: Piper.
- SCHMIDT, R.A. (1990). Eine Schematheorie über das Lernen diskreter motorischer Fertigkeiten (dtsh. Übersetzung; Original 1975). In P. KAUL & K.W. ZIMMERMANN (Hrsg.), *Psychomotorik in Forschung und Praxis* (Bd. 2). Kassel: Gesamthochschul-Bibliothek.
- SHARMA, K.D. (1993). Biologisches Alter und koordinative Entwicklung in der Pubertät. In P. KAUL & K.W. ZIMMERMANN (Hrsg.), *Psychomotorik in Forschung und Praxis* (Bd. 17). Kassel: Gesamthochschul-Bibliothek.
- TARTLER, R. (1961). *Das Alter in der modernen Gesellschaft. Soziologische Gegenwartsfragen* (Heft 13). Stuttgart.
- THOMAE, H. & LEHR, Ursula (1972). *Altern, Probleme und Ursachen*. Frankfurt am Main: Akademische Verlagsgesellschaft.
- TISMER, K. G. (1975). Psychosoziale Aspekte der Situation älterer Menschen. In Schriftenreihe des BM für Jugend, Familie und Gesundheit, Bd. 28. Stuttgart.
- GERWIG, I. M. & TUTT, Ilse (1975). *Tanzen mit Senioren*. Stuttgart: Kögler.
- WEWETZER, K.H. (1958). Zur Differenzierung der Leistungsstrukturen bei verschiedenen Intelligenzgraden. In A. WELLEK (Hrsg.), *Bericht des 21. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Psychologie 1957* (S. 245-260). Göttingen: Hogrefe.

- 
- WILLIS, J.D. & Campbell, Linda Frye (1992). Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics.
- ZIMMERMANN, K.W. (1994). Einführung in die Psychomotorik - Teil I: Die Entwicklung der Psychomotorik. Kassel: Vorlesungsmanuskript (unveröffentlicht).
- ZIMMERMANN, K.W. & KAUL, P. (1989). Einführung in die Psychomotorik - Teil III: Strukturen, Dimensionen, Theorien, Modelle. Kassel: Gesamthochschul-Bibliothek.
- ZIMMERMANN, K.W. & KAUL, P. (1992). Einführung in die Psychomotorik - Teil IV: Das Lernen von Bewegungen. Kassel: Gesamthochschul-Bibliothek.
- ZONG WU & LI MAO (1990). Ancient way to keep fit. Hong Kong: Hai Feng.
- ZUCKRIGL, Hildegard, ZUCKRIGEL, A. & HELBLING, H. (1976). Rhythmik hilft behinderten Kindern. München, Basel.