



Stundenbeispiel Erwachsene

Die Würfel sind los!

Ein Kraftausdauertraining für den Gesundheitssport mit Älteren

Vorbemerkungen/Ziele

Gesundheitssportangebote in Gruppen für Ältere sind gefragt, da die Menschen immer älter werden und auch immer länger mobil und eigenständig bleiben wollen. Das Ziel die Lebensqualität und die Unabhängigkeit durch Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten, motiviert zum gemeinsamen Sporttreiben. Zudem schützt das gemeinsame Sporttreiben vor Einsamkeit. In dieser Gesundheitssportstunde wird ein alltagsnahes Training in einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining verbunden und mit einer spielerischen Ausführung dargestellt. Ziel dieses Trainings ist es, die Muskulatur zu kräftigen und durch den spielerischen Ansatz nicht nur das Miteinander zu fördern, sondern auch die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Begrüßung & Einstieg in die Stunde

- Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stehen in einem Halbkreis.

Die ÜL begrüßt die TN, führt eine Befindlichkeitsabfrage durch und gibt Hinweise zur Stunde.

● Bewegtes „Schnick-Schnack-Snuck“

- Die TN bewegen sich frei im Raum.

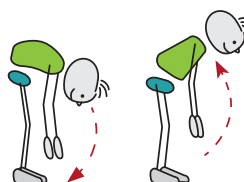
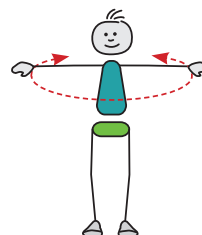
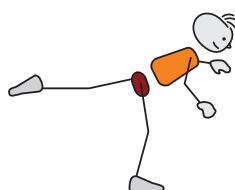
Die TN walken kreuz und quer durch einander. Treffen sie eine*n anderen TN, begrüßen sie sich kurz und spielen dann eine Runde „Schnick-Schnack-Snuck“. Wer die Spielrunde gewinnt, wackelt weiter durch den Raum und sucht sich einen neuen Spielpartner bzw. eine neue Spielpartnerin. Wer die Spielrunde verliert, führt erstmal die in der jeweiligen Runde durchzuführende Übung aus und sucht sich anschließend einen neuen Spielpartner bzw. eine neue Spielpartnerin.

Beispiele für Spielrunden-Übungen

- **Runde 1:** Die Arme seitlich ausstrecken und um die Körperachse rotieren (3 Mal zu jeder Seite)

- **Runde 2:** Standwaage = die Arme seitlich ausstrecken und im Wechsel ein Bein gestreckt nach hinten anheben (3 Mal auf jeder Seite)

- **Runde 3:** Roll down–Roll up: Den Oberkörper mit leicht gebeugten Knien Wirbel für Wirbel ab und wieder aufrollen (3 Mal)



Rahmenbedingungen

Zeit:

60–90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

16–20 Ältere bis 70 Jahre

Material:

Hütchen in 2 Farben, Hocker/Stuhl für alle TN, 8–10 Würfel, 8–10 Laufkarten, 8–10 Stifte, 10 Minihanteln (1 kg und 2 kg), 2 Balance Pads, großer Stapel Bierdeckel, Musikanlage und ruhige Musik

Ort:

Sporthalle oder abgegrenzte Fläche draußen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Ankommen der TN

✓ Sicherheitshinweise:

- Schmuck, Uhren etc. ausziehen
- Individuelle Belastungsgrenze beachten

- ⊙ Allgemeine körperliche und geistige Erwärmung, Kontaktaufnahme mit anderen TN

- ✓ Das Spiel „Schnick-Schnack-Snuck“ ist auch unter dem Namen „Schere-Stein-Papier“ bekannt.

SCHWERPUNKT (35–45 Minuten)

● „Die Würfel sind los“

- Gemeinsam wird mit den TN der Übungsparcours aufgebaut und an den Stationen 1–6 die Übungsbeschreibungen ausgelegt.

Die TN bilden leistungsmäßig gleichstarke Paare und jedes Paar erhält von der ÜL eine Laufkarte, auf welcher die Zahlen von 1–6 jeweils zweimal abgestrichen werden müssen.

Alle Paare starten an einem Startpunkt und walken oder laufen gemeinsam je nach Leistungsstärke eine rote (= große) oder eine grüne (= kleine) Runde.

Zurück am Startpunkt würfeln die Paare und streichen ihre gewürfelte Zahl auf ihrer Laufkarte ab.

Kann die gewürfelte Zahl auf der Laufkarte nicht mehr abgestrichen werden, wird das Würfeln wiederholt.

Dann begeben sie sich zu der gewürfelten Station und führen dort gemeinsam die Übung aus.

- ⊙ Vermittlung von organisatorischen Hinweisen zur Durchführung des Kraftausdauertrainings

- ✓ Material je Team: 1 Laufkarte und 1 Stift

- ✓ Die Walking-/Lauf-Runden können durch koordinative Aufgaben erweitert werden: z. B. eine Rundenseite über Aerostepper gehen oder Slalomlaufen.

- ✓ Die ÜL achtet auf die richtige Rundenwahl der Paare. Je nach Heterogenität der Gruppe kann noch eine dritte kürzere oder längere Walking-/Laufstrecke hinzugefügt werden.

● Würfelstation 1 – Kregsgang

Die TN stehen in einer halben Kniebeuge. In dieser Position gehen sie im Wechsel 2 Anstellschritte nach rechts und wieder zurück.

10–15 Wiederholungen = 1 Wiederholung bedeutet einen Anstellschritt nach rechts und wieder zurück

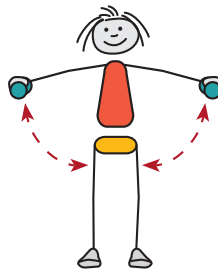


- ⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

● Würfelstation 2 – Flügelschlag

Die TN stehen im aufrechten Stand und heben die fast gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an. Ggf. die Übung mit Minihanteln durchführen.

10–15 Wiederholungen

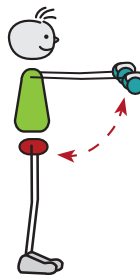


- ⊙ Stärkung/Kräftigung der Schultermuskulatur

● Würfelstation 3 – Armheber

Die TN stehen im aufrechten Stand und heben die fast gestreckten Arme vor dem Körper bis auf Schulterhöhe an. Ggf. die Übung mit Minihanteln durchführen.

10–15 Wiederholungen

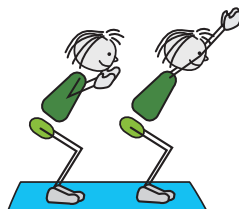


- ⊙ Stärkung/Kräftigung der Schultermuskulatur

● Würfelstation 4 – Rückenstrecker

Die TN stehen in einer leichten Hockstellung. Die Arme werden in dieser Position in Verlängerung des Rumpfes diagonal nach vorne gestreckt angehoben und dann wieder mit gebeugten Ellenbogen zum Körper herangezogen.

10–15 Wiederholungen



- ⊙ Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

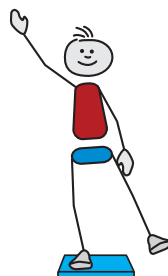
● Würfelstation 5 – Stern

Die TN stehen im aufrechten stabilen Stand auf einem wackeligen Untergrund (z. B. Matte, Balance Pad).

Im Wechsel wird diagonal ein Arm und ein Bein gestreckt nach außen angehoben.

Diese Position 1–2 Sekunden halten.

10–15 Wiederholungen je Seite



- ⊙ Kräftigung und Stärkung der Tiefenmuskulatur des Rumpfes, Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

Stundenverlauf und Inhalte

● Würfelstation 6 – Joker

Die TN können sich eine Übung der Würfelstationen 1-5 aussuchen und die Übung evtl. mit einer eigenen Variation ausführen oder eine eigene andere „Lieblingsübung“ durchführen.
10–15 Wiederholungen

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10–15 Minuten)

● Würfelstaffel trifft Kartenturm

- Die TN bilden Kleingruppen mit je 4–5 TN = Staffelgruppen.
Es werden entsprechend der Gruppenanzahl 4–5 Hocker oder kleine Kästen um einen anderen Hocker/Kasten in der Mitte aufgestellt. Auf jedem Hocker/Kasten liegt ein Würfel und wird einer Gruppe zugeordnet. Auf dem Hocker/Kasten in der Mitte liegen eine große Anzahl an Karten oder Bierdeckeln.

Der bzw. die erste TN jeder Staffelgruppe würfelt und darf dann entsprechend der gewürfelten Zahl Karten/Bierdeckel vom mittleren Kasten/Hocker holen. Dann ist der bzw. die zweite TN der Staffelgruppe an der Reihe usw. Nach 5–6 Minuten wird das Holen von Karten/Bierdeckeln beendet. Nun soll jede Gruppe mit ihren Karten/Bierdeckeln innerhalb von 3 Minuten einen möglichst hohen Turm bauen.
Der höchste Turm wird am Ende prämiert.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Atementspannung

- Die TN sitzen im Halbkreis auf einem Hocker.

Mit einer ruhigen Musik im Hintergrund sollen sich die TN bequem mit geradem Rücken hinsetzen, die Hände auf den Oberschenkeln ablegen und wenn sie möchten, die Augen schließen.

Die ÜL leitet folgende Atemübungen an:

- Aufmerksamkeit auf die eigene Atmung lenken
- Die TN legen ihre Hände auf den Brustkorb. Bewusstes Ein- und Ausatmen in den Brustkorb und Wahrnehmung der Atmung in diesem Atemraum.
- Die TN legen ihre Hände auf die Bauchdecke. Bewusstes Ein- und Ausatmen in den Bauchraum und Wahrnehmung der Atmung in diesem Atemraum.
- Die TN legen eine Hand auf den Brustkorb und die andere auf den Bauch. Bewusstes Ein- und Ausatmen und Wahrnehmung der Atmung in diesen Atemräumen.
- Die Hände werden wieder auf den Oberschenkeln abgelegt. Bewusstes Ein- und Ausatmen und evtl. einen Unterschied zum Beginn der Atemübung wahrnehmen.

Am Ende atmen die TN nochmals tief ein und aus und beginnen dann, die Hand- und Fußgelenke zu bewegen. Die TN können sich auch nochmals recken und strecken. Die geschlossenen Augen werden am Ende wieder geöffnet.

● Reflektion & Verabschiedung

- Die TN stehen gemeinsam mit der ÜL in einem Halbkreis.

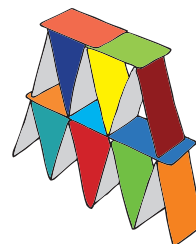
Die ÜL fragt, welche Übungen den TN besonders leicht bzw. schwer gefallen sind. Es entsteht ein kurzes Feedbackgespräch. Abschließend bedankt sich die ÜL bei den TN für die Teilnahme an der Stunde und beendet diese mit einem Ausblick auf die nächste Übungseinheit.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Mitgestaltung der TN, Flexibilität in der Übungsgestaltung

- ⊙ Förderung der Spielfähigkeit und Geschicklichkeit, Förderung des Teamgedankens und der Kooperation

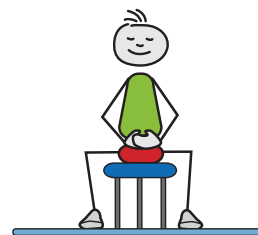
- 👉 Je nach Leistungsstärke der Gruppe, kann der Abstand zum Hocker/Kasten in der Mitte unterschiedlich groß gewählt werden.



- ⊙ Förderung der Entspannungsfähigkeit und Körperwahrnehmung, Förderung der Atemwahrnehmung

- 👉 Beispielhafte Anweisungsformulierungen:

- „Beobachte deinen Atem. Beobachte, wie viel Luft in deinen Brustkorb und Bauchraum hinein- und hinausströmt.“
- „Atme tief durch die Nase in den Brustkorb ein und durch die Nase wieder aus. Spüre wie sich deine Hände mit jedem Atemzug heben und wieder senken.“



- ⊙ Das Ende der Stunde signalisieren, Feedback der TN einholen, um dieses für weitere Stundenplanungen zu berücksichtigen

- ⊙ Verabschiedung der TN und Ausblick auf die nächste Stunde