



Fachtagung 2014 „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“

## **Gemeinsam - engagiert - mobil - fit - sportlich!**

Handout für den Workshop  
**Best of 50 years**

Workshop-Leitung  
Norbert Koch

*SPORT BEWEGT NRW!*

[www.lsb-nrw.de](http://www.lsb-nrw.de)



# 1. Informationen zum Thema

**Name:** Best of 50 years

*Ziel:*

Bewegung, Spiel und Sport sprechen Menschen an, weil Grundbedürfnisse geweckt und erlebt werden können. **Laufen, Springen, Zielwerfen, Tanzen, miteinander etwas gestalten, kreativ sein dürfen, abenteuerliches Erleben ...**

Im Workshop sollen diese Grundbedürfnisse in einer Zeitreise gespielt erlebt werden. Dabei erinnern sich die Teilnehmer und bringen ihre eigenen Erfahrungen und Ideen ein.

**Während des gesamten Workshops spielen Märchenfragen eine Rolle. Denn „Es war einmal...“ ist ja die Leitidee des Workshops. Die Märchenfragen erhalten die Teilnehmer in einer zusätzlichen Ausarbeitung. Ebenfalls spielen Lieder und Filmserien eine Rolle, die an die Vergangenheit erinnern und als bewegte Impulse gestaltet werden.**



## „Es war einmal, alte und neue Spiele neu entdecken“

### **Einfrieren oder „Stopp & Go“**

Ziele:

Einstimmung / Reaktion / Mitgestaltung

Spielablauf:

Die TN bewegen sich frei im Raum. Auf Kommando der ÜL "STOPP" bleiben alle TN wie eingefroren stehen, und bei dem Kommando "GO" gehen sie weiter.

Variationen:

- Akustisch: Den Begriff STOPP ersetzen durch ein Geräusch, z.B. Klatschen.
- Bei jedem beliebigen Geräusch bleiben die TN stehen.
- Nonverbal: ÜL bleibt stehen, die TN reagieren
- Eine ausgewählte TN gibt das Kommando vor.
- Jede/r beliebige TN kann spontan das Kommando geben.
- STOPP und GO wird durch Musikeinsatz gesteuert.
- Bei STOPP wird am Platz rhythmisch eine Bewegung ausgeführt.

### **Feuer – Wasser – Luft**

Ziele:

Gehirntraining / Reaktion / Mitgestaltung

Spielablauf:

Den Elementen werden bestimmte Aufgaben zugeordnet. Zum Beispiel:

Feuer: Schnell in die Ecken der Halle laufen

Wasser: Sich auf die Bänke setzen

Luft: Auf den Boden legen

Variationen:

- Gemeinsam mit der Gruppe Bewegungen erfinden und sie zusätzlich aufnehmen, indem ihnen andere Elemente (Erde, Metall, Sturm usw.) zugeordnet werden.
- Die ÜL bindet die Begriffe in eine Geschichte ein. Immer wenn der entsprechende Begriff fällt, wird die Bewegung durchgeführt.

## **Ball rückwärts**

Ziele:

Kooperation / Orientierungsfähigkeit / Zielgenauigkeit / Mitgestaltung

Spielablauf:

Die Stirnseiten der Halle stellen die Tore dar. Ein Tor wird nur erzielt, wenn der Ball rückwärts durch die Beine ins Ziel geworfen wird. Die Abspiel- und Dribbelregeln werden je nach den Möglichkeiten und Fähigkeiten mit der Zielgruppe vereinbart.

## **Bodyguard**

Ziele:

Kooperation / Reaktion / Anpassungsvermögen

Spielablauf:

Auf der Kreislinie eines großen Kreises mindestens mit dem Durchmesser von 10 Metern befindet sich in der Mitte ein Star und an seiner Seite ein Bodyguard. Auf der Kreislinie stehen die TN mit einem Softball. Der Bodyguard beschützt seinen Star, indem er versucht zu verhindern, dass dieser von den TN abgeworfen wird. Die TN dürfen sich den Ball beliebig zuspielen, um eine günstige Abwurfgelegenheit zu bekommen. Gelingt es einem der Mitspieler, den Star mit dem Ball zu treffen, wird er selbst zum Bodyguard und der alte Bodyguard wird zum Star.

Anmerkung: Es darf nur von der Kreislinie geworfen werden. Fällt der Ball in den Kreis, darf er von einem Mitspieler aufgenommen und an einen Spieler auf der Kreislinie zu geworfen werden.

Variationen:

- Zwei Softbälle

## **Jäger und Hase**

Ziele:

Kooperation / Reaktion / Zielgenauigkeit

Spielablauf:

Es liegen in der Halle so viele Reifen wie es Mitspieler gibt. Angenommen es spielen 15 mit. Sieben sind Jäger, die anderen sind die Hasen. Die Hasen laufen frei in der Halle, die Jäger stehen in den Reifen. Aus diesen Reifen heraus versuchen sie, die Hasen mit einem Ball abzuwerfen. Hierzu spielen sie sich die Bälle geschickt zu und dürfen auch die Reifen wechseln. Wer getroffen wurde, wird selbst auch zum Hasen. Sind alle Reifen besetzt, ist das Spiel zu Ende.

Variationen:

- Anzahl der Reifen und Anzahl der Jägerinnen verändern.
- Spiel auf Zeit.

## Mein Hut der hat drei Ecken

Ziele:  
Gehirntraining

Spielablauf:  
Ein altes Lied einmal anders. Nacheinander wird ein Wort durch eine Geste ersetzt. Singt dennoch jemand das Wort, beginnt es von vorn.

Variation: Das Hottepferd

„Da hat das Hottepferd...	Handflächen schlagen auf die Oberschenkel
...sich einfach umgekehrt...	wie oben überkreuz: linke Hand auf rechten Oberschenkel, rechte Hand auf linken Oberschenkel
...und hat mit seinem Schweif...	rechte Hand vor dem Oberkörper hin und her wedeln
...die Fliege abgewehrt...	in die Hände klatschen, mit einer Hand „über die Schulter werfen“
...Die Fliege war nicht dumm...	mit dem Zeigefinger „drohen“
...sie machte summ, summ, summ...	eine Hand in Kopfhöhe öffnen und schließen
...und flog mit viel Gebrumm...	mit angewinkelten Armen eine Flügelbewegung ausführen
...ums Hottepferd herum.“	mit einem Zeigefinger Kreise in die Luft zeichnen

## Mensch ärgere dich nicht

Ziele:  
Ausdauer / Einstimmung / Wettkämpfen

Spielablauf:  
In der Mitte der Halle liegt auf einem Kasten ein Mensch-Ärgere- Dich-Nicht-Spiel mit einem Würfel. Es werden bis zu 4 Teams gebildet mit bis zu 4 TN, denen jeweils eine Spielfarbe mit den entsprechenden Spielfiguren zugeordnet wird. Von der Mitte aus sind in allen vier Richtungen Geh-/Laufwege mit Markierungshütchen markiert.

Es gelten folgende Regeln:

- In einer festgelegten Reihenfolge würfeln die TN eines Teams.
- Die TN setzt eine Figur auf dem Spielbrett entsprechend weiter und muss anschließend diese gewürfelte Zahl als Runden gehen/laufen. Danach schließt sie sich wieder ihrer Gruppe an.
- Nach dem vorangegangenen Wurf würfelt die nächste TN des nächsten Teams.
- Bei einer 6 darf die nächste TN des gleichen Teams noch einmal würfeln.
- "Raußschmeißen" ist erlaubt.
- Gespielt wird, bis die erste Spielfigur eines Teams im Ziel ist.

## **Schnickschnackschnuck**

Ziele:

Reaktion / Gehirntraining

Spielablauf:

Die Gruppe verständigt sich auf ein Zeichen, die Gruppen stehen sich ca. 2 Meter auf je einer Linie gegenüber, auf drei machen alle ihr Zeichen und dann heißt es den „Verlierer“ zu fangen. Die Verlierer retten sich bis zur Grundlinie.

Die Zeichen sind: Schere, Stein, Papier

Schere schneidet Papier, Papier wickelt den Stein ein und Stein zerstört die Schere.

Variationen:

Es kann ein Brunnen hinzukommen oder weitere Begriffe.

## **Wer hat schon mal**

Ziele:

Reaktion

Spielablauf:

Kreisauflistung, ein Mitspieler in der Mitte. Dieser stellt eine Frage beginnend mit: „Wer hat schon mal...“ Wer die Frage bejaht wechselt die Plätze. Keinen Platz mehr bekommen? Dann darfst Du die nächste Frage stellen.

## **Das Zollstockspiel**

Ziele:

Kooperation / Wahrnehmung / Geschicklichkeit

Spielablauf:

Ein Zollstock, Vier TN bilden ein Team.

Jedes Team besitzt einen Zollstock. Die TN stehen im Kreis und strecken die Arme in Vorhalte aus. Nun wird der Zollstock auf die Zeigefinger aller TN platziert. Aufgabe ist es, den Zollstock gemeinsam auf der Erde abzulegen, ohne dass die Finger den Kontakt zum Zollstock verlieren.

Man kann sich beraten, wie es am besten gehen könnte. Der Atemrhythmus kann helfen. Mit dem gemeinsamen Einatmen hebt sich etwas der Zollstock mit dem Ausatmen senkt er sich deutlicher.

Variation:

Die Übung lässt sich auch mit einem Gymnastikreifen spielen.

## **Würfelfangen**

Ziele:  
Reaktion

Spielablauf:

Ein Fangspiel. Wer gefangen wurde, geht in die Ecke und würfelt. Würfelt er eine sechs ist er wieder frei. Sind mehrere in der Ecke und es wird eine sechs gewürfelt, sind alle frei. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle in der Ecke sind. Natürlich variiert die Zahl der Fänger je nach Zielgruppe.

## **Zublinzeln**

Ziele:  
Reaktion / Wahrnehmung

Spielablauf:

Wer kennt es nicht? Warum nicht als Bewegungsspiel spielen. Alle TN – bis auf den Blinzler – bilden Paare und stehen auf einer Kreislinie. A steht vor B, beide schauen zur Kreismitte und B hat seine Hände auf den Rücken gelegt. Der Blinzler steht alleine auf der Kreislinie und versucht einen Partner zu bekommen, indem er irgendeinem Spieler A zublinzelt. Dieser versucht schnell sich aus der Nähe von A zu lösen und zum Blinzler zu gehen. Der dahinter Stehende Spieler B versucht dies zu verhindern, indem er A festhält. Gelingt das nicht, ist B der neue Blinzler.

## **Kaiser, wie viele Schritte gibst du mir**

Ziele: Wahrnehmung / Reaktion

Spielablauf:

Alle Spieler stehen nebeneinander in einer Reihe. Nur ein Spieler, der Kaiser, steht allein in einem großen Abstand und mit dem Rücken zu ihnen. Ein Spieler nach dem anderen ruft: „Kaiser, wie viele Schritte darf ich gehen?“ Der Kaiser bestimmt nun, wer wie viele Schritte gehen darf. Sagt er zum Beispiel: „Rot darf vier Riesenschritte gehen“, dürfen alle Spieler, die irgendetwas Rotes anhaben, vier große Schritte gehen. Mogeln ist erlaubt, aber wehe, der Kaiser dreht sich blitzschnell um und merkt's! Dann muss der Spieler, der gemogelt hat, zurück an die Startlinie. Der Spieler, der als Erster beim Kaiser ankommt, ist in der nächsten Runde Kaiser.

## 2. Literatur und Medien

**Autor: Norbert Koch**

DVD Sport goes mobile, DVD und App

Zu beziehen über: [www.sport-goes-mobile.de](http://www.sport-goes-mobile.de)

Materialien zu Crossboccia, Broschüre mit zahlreichen Spielideen, mehr Infos unter [www.vollwertsport.de](http://www.vollwertsport.de)

### Webportale

[www.sport-goes-mobile.de](http://www.sport-goes-mobile.de)

[www.vollwertsport.de](http://www.vollwertsport.de)

[www.vibss.de/online-praxiskarteien/praxiskartei-aeltere](http://www.vibss.de/online-praxiskarteien/praxiskartei-aeltere)

