



LACHEN IST GESUND – MIT HUMOR DEN ALLTAG BEWÄLTIGEN

Sport der
Älteren

Vorbemerkungen/Ziele

„Kennen Sie den?“

Was ist der Unterschied zwischen einem Fußballer und einem Fußgänger?

Der Fußballer geht bei Rot, der Fußgänger bei Grün.“

Aus der Gelotologie (Wissenschaft vom Lachen) weiß man, dass Heiterkeit und herzhaftes Lachen heilsame Wirkungen auf Körper, Geist und Seele haben.

Das folgende Praxisbeispiel gibt Hilfestellung für humorvolles und spielerisches Training unter Einbeziehung koordinativer Aspekte.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (15 Minuten)

● Anlächeln

Zur motivierender Musik bewegen sich die TN durch die Halle. Bei Musikstopp eine/n beliebige/n TN anlächeln.

● „HA, HA“ und „HO, HO, HO“

⊕ Jeweils zwei TN finden sich zusammen und bewegen sich nebeneinander durch die Halle.

Bei Musikstopp vor einem anderen Paar stehen bleiben, zwei Mal in die eigenen Hände klatschen, dabei „HA, HA“ rufen, drei Mal gegen die Hände der Person gegenüber klatschen und dabei „HO, HO, HO“ rufen. Mit dieser Person weitergehen.

● Applaus

⊕ Paare formieren sich zu einer Gasse.

Das erste Paar stellt sich an den Anfang der Gasse. Beide TN stellen sich mit ihren Vornamen vor, durchschreiten die Gasse und bekommen herzlichen Applaus.

● Schlüsselbund-Geschichte

⊕ Kreisauflistung (sitzend oder stehend)

Die TN holen ihr Schlüsselbund hervor und formieren sich zum Kreis. Jede/r TN, der/die möchte, darf zu seinem/ihrem Schlüsselbund eine kurze Geschichte erzählen.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Heiterer Stationsbetrieb

Folgende Stationen werden eingerichtet:

Eimerwurf-Station

Tennisbälle, Eimer, Bettlaken / Die Tennisbälle und der Eimer liegen auf dem Laken.

Die TN versuchen mithilfe der Tuchbewegung die Bälle in den Eimer zu befördern.

● = Inhalt, ⊕ = Organisation, ⊙ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN): Ältere

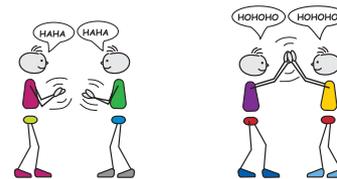
Material: Musikgerät und Musik, 6 Tennisbälle, ein kleiner Eimer, ein Bettlaken, 2 Würfel (große oder kleine), 6 Karteikarten mit „Zungenbrechern“, „Witzkarten“, 4 Luftballons, ein Säckchen, kleine Kästen, jeder TN bringt seinen Schlüsselbund mit, einige Humorzitate

Ort: Sporthalle, Bewegungsraum

Literatur: Hans-Georg Lauer, Da ist Humor im Spiel, HCD-Verlag 2005, www.humorcare.com

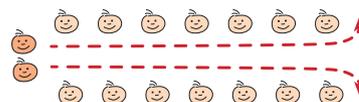
Absichten und Hinweise

- ⊙ Aufwärmen, Einstimmen auf das Stundenthema, fröhliche Kontaktaufnahme
- ♣ Musikeinsatz
- ♣ Musikstopps mehrmals wiederholen

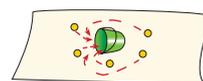


- ♣ „Trau Dich ruhig!“

- ⊙ Applaus aushalten und annehmen
- ♣ Evtl. Musikeinsatz während des Durchschreitens der Gasse



- ⊙ Auflockerung, Kommunikationsförderung, Erhöhung der Aufmerksamkeit
- ♣ Die Übungsleitung (ÜL) sollte in der Stunde vorher darauf hinweisen, dass jeder/jede TN den Schlüsselbund mitbringt.
- ♣ Bei großer TN-Zahl evtl. Kleingruppen bilden
- ⊙ Kooperation, Anpassung an Gruppe und Geräte
- ♣ 6 Stationen in Kleingruppen (4 - 6 TN) in einer bestimmten Reihenfolge durchlaufen.



04.2009

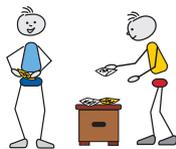




Stundenverlauf und Inhalte

Zungenbrecher-Station

Vorbereitete Kärtchen auf einen Kasten legen. Jede/r TN nimmt sich ein Kärtchen und versucht, den Text möglichst flüssig vorzulesen.



Säckchenwurf-Station

Jede/r TN denkt sich eine Gemüse- oder Obstsorte aus, die mit den Anfangsbuchstaben seines Vornamens beginnt. Das Säckchen kreuz und quer zuspieren und dabei Vorname und Gemüse-/Obstsorte nennen.

Würfel-Station

Die nach dem einmaligen Würfeln oben liegenden Zahlen addieren. Die Augenzahl gibt eine Tageszeit vor. Ein/eine TN zeigt eine Tätigkeit, die er/sie gewöhnlich zu dieser Zeit ausführt. Der Rest der Gruppe soll diese erraten.

Verrückter Luftballon-Station

Zuspieren der Ballons innerhalb der Kleingruppe. Im Moment des Zuspiels nennt der/die TN einen Begriff, der ihm/ihr zum Thema Humor einfällt.

Witztrommel-Station

Jeder TN zieht aus einem geeigneten Behälter eine Witzkarte und liest diese bei Gefallen vor bzw. kann auch einen eigenen Witz erzählen, den er/sie kennt.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

- Bühne frei
- ⊙ Kleingruppen

Nach Durchlauf der Stationen treffen sich alle TN in der Hallenmitte. Die ÜL zeigt jeder Gruppe eine Karte, auf der eine Sportart steht. Nach einigen Minuten stellt jede Gruppe ihre Sportart pantomimisch vor. Die anderen versuchen diese zu erraten.

AUSKLANG (10 Minuten)

- Nettes zum Nachdenken

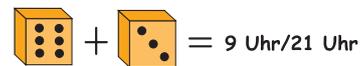
Die ÜL liest Zitate vor, die das Thema der Stunde aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Danach verabschiedet sich jede/r TN von einem/einer beliebigen TN mit einer netten Bemerkung.

Absichten und Hinweise

- ✔ Die ÜL gibt Signal zum Stationswechsel, z. B. durch Musikeinsatz
- ⊙ Sprechen erhöht die Gehirndurchblutung
- ✔ Karten untereinander tauschen
- ✔ Bsp. für Zungenbrecher:
 - Im dichten Fichtendickicht sind dicke Fichten wichtig.
 - Bierbrauer Bauer braut braunes Bier – braunes Bier braut Bierbrauer Bauer.
 - Am zehnten zehnten zehn Uhr zehn, zogen zehn zahme Ziegen zehn Zentner Zucker zum Zoo.

- ⊙ Kreativität, Orientierung und Reaktion
- ✔ Variation: Nach dem Zuspiel des Säckchens auf dem Platz des Fängers wechseln

- ⊙ Abbau von Hemmungen, schauspielerische Erfahrungen machen



- ⊙ Reaktion, Gedächtnistraining
- ✔ Zwei Luftballons ineinander stecken und den inneren mit etwas Wasser befüllen und verknoten. Den äußeren aufblasen.

- ⊙ Spaß haben
- ✔ Witze werden durch die Leitung vorbereitet (mehr Witze als die Gruppe TN hat)

- ⊙ Kreativität, Gruppenerlebnis, Spaß
- ✔ Zu Ende spielen lassen!



- ⊙ Ruhiger Ausklang der Stunde, Verabschiedung
- Beispiele:
 - Humor ist der Schwimmgürtel auf dem Strom des Lebens.
 - Humor ist keine Gabe des Geistes, er ist eine Gabe des Herzens.
 - Ein Lächeln ist oft das Wesentliche.