

Monatsthema 01/2017: Spiele für die Generation 60+

Spiele mit Erwachsenen 60+ sollen vor allem Spass machen! Die Leute werden zum Bewegen und Denken animiert und so langfristig motiviert. Das Gruppenerlebnis und der Teamgeist werden im Spiel gefördert. Dieses Monatsthema konzentriert sich auf kleine Spiele für verschiedene Teile einer Lektion oder eines Trainings.



Wann wird während der ganzen Lektion am meisten gelacht? Wann werden Strategien entwickelt und besprochen? Wann werden die Stärken der Teilnehmenden wahrgenommen? Beim Spiel! Der Spieltrieb steckt in uns allen, nutzen wir ihn also als Motivator zum vielfältigen Bewegen und Denken.

Kleine Spiele und Spielformen zeichnen sich durch geringe Voraussetzungen bezüglich Fertigkeiten, Raum und Zeit aus. Es braucht wenig Material und die Spielregeln sind einfach. Lustbetontes, freudvolles Bewegen steht im Vordergrund. Es soll ein fröhliches Miteinander, kein Gegeneinander sein.

Sorgfältig planen

Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse fördern das soziale Gefüge einer Gruppe. Koordinative Kompetenzen und Ausdauer können mit Spass trainiert werden. Da es im Alter der Erwachsenen 60+ grosse Leistungsunterschiede auch innerhalb derselben Bewegungsgruppe gibt, erfordert die Planung der Spiele viel Sorgfalt.

Der bewegungsfreudige Mensch soll weder aus gesundheitlicher noch aus psychologischer Sicht gefährdet werden. Der Alterungsprozess mit seinen Einschränkungen muss berücksichtigt werden. Der Sportgruppenleiter passt durch Variieren und Verändern der Zielsetzung das Spiel der Leistungsstärke der Teilnehmenden an.

Für fitte und weniger fitte

Dieses Monatsthema beinhaltet Spiele und Ideen für die unterschiedlichen Teile einer Lektion oder eines Trainings für leistungsstarke Erwachsene 60+ sowie solche für ältere mit Bewegungseinschränkungen. Letztere

Spiel- und Übungsformen finden sitzend auf einem Stuhl statt.

Die Spiele im Sitzen können selbstverständlich mit kleinen methodischen Anpassungen auch stehend für mobile Personen eingesetzt werden. Leitende von Erwachsenensport-Gruppen erhalten in dieser Broschüre zahlreiche Instrumente, die ein abwechslungsreiches Training ermöglichen.

Monatsthema als pdf

- [Spiele für die Generation 60+](#) (pdf)

Bericht

- [Methodische Hinweise](#)
- [Sicherheit](#)

Praxis

Spiele für fitte, mobile Senioren

- [Einleitung](#)
- [Hauptteil](#)
- [Ausklang](#)

Spiele für Ältere auf dem Stuhl

- [Einleitung](#)
- [Hauptteil](#)
- [Ausklang](#)

Quelle: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO