

Spiele für die Generation 60+: Methodische Hinweise

Eine gute Vorbereitung und Begleitung des Spiels ist Voraussetzung, um die Spielfreude zu wecken und die gesteckten Ziele zu erreichen. Diese Übersicht enthält die wichtigsten Tipps, um mit einer Gruppe Erwachsener 60+, die Spiele in verschiedenen Lektionsteilen abwechslungsreich und sicher gestalten zu können.



Planung

Das Spiel passt zum Lektionsteil, zur Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden und zur Gruppe. Der Zeitaufwand wird realistisch geplant und geeignetes Material bereitgestellt.

Spielregeln

Sie sollen klar, einfach und auf das Wesentliche reduziert sein. Eine Übungsrunde, bei der die Spielregeln und der Ablauf nochmals erklärt werden, ist besonders bei komplexen Spielen hilfreich. Regeln sollen konsequent durchgesetzt werden, notfalls wird das Spiel unterbrochen.

Übersicht

Die Stellung des Spielleiters soll eine optimale Übersicht gewährleisten. Meistens befindet er sich ausserhalb des Spielfeldes. Der Spielverlauf und vor allem die Teilnehmenden werden ständig beobachtet.

Variationen

Um das Spiel der Gruppe anzupassen, unter veränderten Bedingungen neu zu erleben, zu erleichtern oder zu erschweren, kann folgendes variiert werden (siehe esa- Broschüre «Variieren als Ausbildungskonzept»):

- **Raum:** Die Länge der Spiel- / Laufstrecke, der Parcours, die Organisationsform, die Spielfeldgrösse verändern.
- **Sozialform:** Als ganze Gruppe, einzeln, im Tandem oder in Kleingruppen spielen.
- Je nach Fitness, Können oder Niveaustufe der Teilnehmenden im Stehen oder Sitzen spielen.
- **Material:** Spielgeräte in unterschiedlicher Grösse, Beschaffenheit und unterschiedlichem Gewicht einsetzen.
- **Intensität:** Das Tempo und der Krafteinsatz verschieden dosieren.
- **Bewegungsrichtung:** Durch Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsgehen oder Slalom variieren.
- **Musikeinsatz:** Verschiedene Musikstücke und Stile schaffen Abwechslung. Zum Gehen Musik mit einer Geschwindigkeit von ca. 110–125 BpM's (→ Schläge pro Minute) einsetzen.

Einteilung der Spiele

Die folgende Spielesammlung ist in zwei Gruppen unterteilt:

- Für fitte, mobile Senioren, die im Stehen spielen.
- Für Ältere mit starken Bewegungseinschränkungen und Hochbetagte, die auf dem Stuhl sitzend spielen.

Innerhalb der oben genannten zwei Gruppen erfolgt eine weitere Unterteilung, je nachdem, in welchem Teil der Lektion das Spiel vor allem eingesetzt werden kann.

- **Einleitung:** Diese Spiele sind kurz und einfach. Sie erleichtern das Ankommen und dienen dem Aufwärmen. Die einzelnen Teilnehmenden werden zur Gruppe zusammengeführt. Durch Kontaktaufnahme entsteht ein soziales Gefüge. Bei neu zusammengestellten Gruppen ermöglicht dieser Lektionsteil das Kennenlernen. Der Kreislauf wird sanft angeregt.
- **Hauptteil:** Diese Spiele werden für Koordinations-, Gedächtnis- und Ausdauertraining eingesetzt. Spiele im Hauptteil können etwas länger dauern, anspruchsvoller und komplexer sein.
- **Ausklang:** Die Spiele für die Regenerationsphase sind eher ruhig und kurz. Sie können nochmals das Gruppengefühl wecken.

Bemerkung: Spiele aus der Einleitung oder dem Ausklang können als Auflockerung auch im Hauptteil eingeschoben werden.

Organisationsformen

Die meisten Spiele erfordern klare Organisationsformen. Die Spielsammlung beinhaltet folgende Aufstellungen der Teilnehmenden:

- **Schwarm:** Alle Teilnehmenden stellen sich frei im Raum auf.
- **Innenstirnkreis:** Alle Teilnehmenden stellen sich in einem Kreis mit Blick zur Mitte auf.
- **Flankenkreis:** Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf, je nach Anweisung des Spielleiters mit der rechten oder linken Flanke zur Kreismitte.

- Reihe/Kolonne: Eine bestimmte Anzahl Teilnehmende stellt sich hintereinander auf.
- Eine bestimmte Anzahl Teilnehmende stellt sich Schulter an Schulter in einer Geraden auf.
- Gasse: Es werden zwei Linien gebildet, wobei sich jeweils zwei Teilnehmende gegenüberstehen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO