



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

26. bis 28. August 2016
Sport- und Tagungszentrum in Hachen

Workshop

Sport, Spiel und Spaß mit Luftballon und mehr

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Sport, Spiel und Spaß mit Luftballon und mehr

Ziele:

- Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten
- psychosoziale Ressourcen stärken
- Reaktionsfähigkeit verbessern
- Gruppendynamik fördern
- Feinmotorik verbessern
- Schulung von Hand – Auge – Koordination
- Orientierungsfähigkeit

Materialien: Luftballons

Abkürzungen: TN = Teilnehmer, ÜL = Übungsleiter/in, LB = Luftballon, V = Variation,
vw = vorwärts, rw = rückwärts, sw = seitwärts,

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Kennenlernen	Begrüßung der Teilnehmer Luftballons aufblasen Erklärungen zum Stundenthema	Kreisaufstellung

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Allgemeine Erwärmung	- Arme austrecken und leichten Druck auf LB ausüben V: überkopf, hinter dem Körper	TN gehen kreuz und quer mit LB durch die Halle
Herz – Kreislauf System aktivieren	V: vor der Brust - LB um den Körper kreisen V: vw, rw, sw gehen	
Orientierungsfähigkeit verbessern	- Bein anheben und LB durch das Bein in andere Hand übergeben - LB hochhalten	
Aktivierung einzelner Muskelgruppen	V: starke/schwache Hand/Fuß V: vw, rw, sw gehen	
Gerätegewöhnung	- Einbeinstand: ein Bein am Boden, das andere drückt leicht auf den LB V: LB ist vor/hinter/seitlich vom Körper - Anfersen: LB an Gesäß halten → Fersen berühren LB	

Hauptteil 60 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
<p>spielerische konditionelle Verbesserung</p> <p>psychosoziale Ressourcen stärken</p> <p>Reaktionsfähigkeit verbessern</p> <p>Orientierung</p> <p>Ausdauer verbessern</p> <p>Gruppengefühl stärken</p> <p>Feinmotorik verbessern</p> <p>Geschicklichkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Luftballonsquash</u>: TN schlagen LB abwechselnd gegen die Wand (LB darf nicht auf den Boden kommen) V: wie viele WDH werden geschafft? V: gegeneinander → Bei wem kommt der LB auf den Boden? - jeder TN hält sein LB in der Luft und versucht den LB des anderen wegzuschlagen, sodass LB auf den Boden kommt V: 3 LB pro Paar → gemeinsam die LB solange wie möglich in der Luft halten - <u>Luftballonstaffel</u>: erster TN hält LB hoch und muss zur anderen Gruppe gelangen → Übergabe an nächsten TN (Luftballon darf nicht festgehalten werden) → solange bis jeder einmal gelaufen ist V: Zeit stoppen V: starke Hand/schwache Hand V: Wettkampf von zwei Gruppen gegeneinander - <u>LB als Gruppe hochhalten</u>: ÜL gibt nach und nach LB zur Gruppe → diese muss alle LB in der Luft halten! (sobald ein LB auf den Boden fällt, ist das Spiel vorbei) V: wie viele LB schafft die Gruppe? V: Feldbegrenzung (z.B. Mittelkreis) - <u>Luftballontanz</u>: ein Luftballon zwischen den Körpern festklemmen → anderen LB in der Hand halten V: Rücken an Rücken V: Bauch an Bauch V: Rücken an Bauch V: Rücken an Bauch → durch die Halle gehen - zwei Paare gehen zusammen und bilden eine Schlange - zwei 4er Gruppen gehen zusammen und bilden eine Schlange 	<p>Partnerübung → 1 LB pro Paar</p> <p>Partnerübung → 2 LB pro Paar</p> <p>Gruppe teilen, beide Gruppen stehen sich gegenüber → 1 LB</p> <p>Gruppe nochmals teilen</p> <p>Komplette Gruppe geht zusammen</p> <p>Partnerübung → 2 LB pro Paar</p>

Körperspannung	- TN gehen zusammen und bilden einen Kreis V: Rücken an Bauch V: Hüftseite an Hüftseite V: im Kreis gehen / Richtungswechsel / im Gleichschritt	Kreisaufstellung
psychosoziale Ressourcen stärken		

Ausklang 15 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform
Konzentration verbessern	- <u>Durchzählen</u> : TN stehen im Mittelkreis kreuz und quer durcheinander → es muss eine Zahlreihenfolge von 1 bis Ende entstehen → jeder TN darf nur einmal eine Zahl sagen → sobald 2 TN gleichzeitig eine Zahl rufen, muss neu begonnen werden	TN dürfen NICHT miteinander sprechen
Entspannung	- <u>Luftballonmassage</u> : TN stehen im Kreis und drehen sich um 90°, sodass jeder einen Rücken vor sich hat V: Rücken mit LB massieren → leichte Druckbewegungen V: kreisende Bewegungen V: Luft zufächern	Kreisaufstellung
Austausch von Erfahrungen	- gemeinsame Reflexion	