



Fachtagung "Bewegt ÄLTER werden in NRW!"

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

Workshop

„Walk & Boule“

Referentin: Susanne Fuchs

SPORT
BEWEGT NRW!

THEMA: Walk and Boule

Ziele:

- Spiel, Spaß und Bewegung an der frischen Luft
- Wohnortnahe Spaziergänge mit aktiven Pausen fördern die Gemeinschaft
- Förderung von Koordination und Herz-Kreislauf

Materialien: Crossboccia Bälle, ggf. Nordic Walking Stöcke, Boulekugeln

<i>Einstieg 5 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Vorbereiten auf die Bewegungseinheiten	Erklären des Streckenverlaufs und des folgenden Angebotes. Fitness Stand abfragen, um auf den „Schwächsten“ in der Gruppe Rücksicht zu nehmen. Tempo wird entsprechend angepasst.	Gesprächsrunde. Sinnvoll ist es, die Walkingrunde an einem Bouleplatz zu starten, um nach Ende der Walkingrunde ein kleines Turnier oder Abschlusspiel zu organisieren. Hier werden auch die Boulekugeln gelagert.

<i>Einstimmung 10 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Aufwärmen Aktivieren des HKS und Mobilisieren der Gelenke	Kleine Aufwärmübungen zur Vorbereitung auf das Walken. Cross Boccia Bälle können als Unterstützung dazu genommen werden.	Stirnkreis Cross Boccia Bälle für das „Boulespielen“ in den Rucksack.

<i>Hauptteil 60 – 90 Minuten</i>		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Förderung des HKS Mobilisierung der Gelenke und Stabilisierung der Haltemuskulatur	Die Gruppe läuft gemeinsam los. Der / die ÜL gibt das Tempo vor mit der Vorgabe, dass sich jeder so bewegt, wie es seine Atmung zulässt. Tiefes ein- und ausatmen muss möglich sein. Ein gutes Tempo ist, wenn die Gruppe sich noch entspannt	Walken mit oder ohne Stöcken. Walking und Nordic Walking Technik

<p>Förderung der Bewegung</p> <p>Spaß und Unterhaltung in der Gruppe</p>	<p>unterhalten kann. Das sollte auch das Ziel der Bewegungseinheit sein.</p> <p>Um Gespräche in Gang zu bringen, können auch vom/von der ÜL Aufgaben eingebracht werden, die die Gruppenmitglieder lösen können.</p> <p><u>Interviewleitfaden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - „Was ist dein schönstes Erlebnis im Sport?“ – „Was war weniger schön?“, - „Wie verbringst du am liebsten deine Freizeit?“, - An welchem Platz auf der Erde ist es für dich am Schönsten und warum?“ usw. - „Was ist dein Lieblingsgericht/-buch?“ <p>Hier sind dem ÜL und der Gruppe keine Grenzen gesetzt. So wird ein Spaziergang sehr kurzweilig.</p> <p>Unterwegs hält die Gruppe, der/die ÜL Ausschau nach interessanten oder für das Cross Boccia möglichen Plätzen. Grundsätzlich ist Cross Boccia dafür konzipiert und bekannt, dass es überall (also „Cross“) gespielt werden kann und erhöht so die Herausforderung und den Spaßfaktor.</p> <p><u>Cross Boccia Spiel unterwegs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - als bekanntes Boule Spiel - als „Ball auf dem Kopf“ Übung auf dem Weg - als Hipp & Hepp Übung im Kreis - als Wurf & Fang Übungen in die Runde - als Geschicklichkeitswerfen in der Natur (z.B. auf einen Baumstamm platzieren, über einen Hügel blind die Kugel nah Schweinchen platzieren, das Schweinchen über einen Ast (als „Hochportée“) treffen, usw. 	<p>vorab rekapitulieren.</p> <p>Für das Cross Boccia Spiel wird ein Ort gefunden und eine Zeit verabredet, wann es weiter geht.</p> <p>Pausen unterwegs einkalkulieren.</p>
--	--	---

Ausklang bis zu 60 Minuten		
Ziele/Absichten	Inhalte	Organisationsform Anmerkungen
Entspannung und Konzentration	<p>Cross Boccia Spiel am Ende der Walking Phase bzw. ein Abschluss Boule – Spiel (Petanque, je nach Gruppengröße.</p> <p>Die Gruppen spielen je nach Größe:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tête à tête (Einzel) - Doublette (Doppel) - Triplette (Drei gegen Drei) - triple tête (Drei im Einzel auf zwei Schweinchen) <p>Je nach verbleibender Zeit werden ein bis zwei Durchgänge gemacht.</p> <p>Anschließend verabschiedet sich die Gruppe und verabredet sich zum nächsten Spaziergang.</p>	<p>Die Walkingrunde endet am Bouleplatz oder einem Platz, wo Cross Boccia möglich ist.</p> <p>Die Bouleregeln werden rekapituliert und beim Aufwärmen eingeübt.</p>

Anlage

