

Senioren bleiben mit Gleichgewichtstraining standfest

Wer einen ausgeprägten Gleichgewichtssinn hat, verfügt über eine gute Körperbeherrschung, bewegt sich geschmeidiger und kann Stürze besser abfangen. Gleichgewichtstraining macht außerdem fit im Kopf. Es verbessert nicht nur die Balance, sondern auch die Aufmerksamkeit, die Konzentration und die Reaktionsfähigkeit. Gründe genug, ein Leben lang zu üben. Die Realität sieht sehr oft allerdings anders aus: Kinder balancieren für ihr Leben gern, aber Erwachsene fordern ihren Gleichgewichtssinn kaum noch. Übungsleiter sollten deshalb in Sportstunden mit Erwachsenen/Senioren immer Gleichgewichtsübungen einbauen, nach dem Motto „je älter die Teilnehmer, desto mehr“. Auf festem Boden und mit offenen Augen ist das Gleichgewicht meist relativ gut zu halten, allein schon geschlossene Augen erschweren das Training enorm. Kommt noch ein wackeliger Untergrund dazu, werden die Anforderungen maximal. Der Gleichgewichtssinn ist gut und schnell trainierbar, sodass Erfolgserlebnisse nicht lange auf sich warten lassen. Nur Gleichgewichtsübungen reichen für Senioren allerdings nicht aus. Um standfest zu bleiben, ist ein Training der Beinmuskulatur unverzichtbar. Üben auf instabilem Untergrund leistet dies (Abb. 1). Zusätzlich wird die Tiefenmuskulatur des Rückens stimuliert. Die hier vorgestellten Beispiele sind als Bausteine zu verstehen, die jeder Übungsleiter nach eigenen Vorstellungen kombinieren und in seine Übungsstunden einbauen kann.



Blind auf einem Bein

Die Gruppe verteilt sich im Raum. Jeder Teilnehmer steht entspannt, die Füße etwa hüftbreit, das Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen. Gewichtsverlagerung auf ein Bein, das unbelastete Bein bleibt am Boden. Wenn während des Wechsels beide Beine gleichmäßig belastet sind, einige Sekunden innehalten. In einem zweiten Durchgang das unbelastete Bein etwas anheben, in einem dritten die Augen schließen.

TN stehen im Kreis, Blick nach innen, zwischen den TN ein Springseil, Tuch oder Theraband. Der Übungsleiter (ÜL) macht die Übungen als Teil des Kreises vor.

Im 4/4-Takt:

- » Gehen auf der Stelle
- » Ein Bein unbelastet ein-/ausgedreht aufsetzen
- » Ein Bein unbelastet vorne/hinten aufsetzen („Hacke-Spitze“)

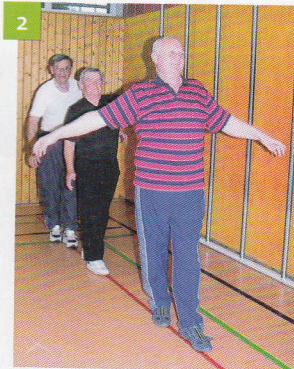
Balancieren auf den Linien

Material: Handgeräte, z. B. Gymnastikstab

Auf den Linien in der Halle balancieren (Abb. 2).

Zusatzaufgaben:

- » beim Zusammentreffen gilt „rechts vor links“
- » verschiedene Geschwindigkeiten (blaue Linien: sehr schnell; grüne Linien: langsam; rote und schwarze Linien: mittleres Tempo), zusätzlich: bei Begegnung geht derjenige rückwärts, der näher an der nächsten Abzweigung ist
- » ein Gerät balancieren



Im 3/4-Takt:

- » Beine schwingen
- » Knie schwingen
- » Achterschwünge

Luftballon-Salat

Material: pro TN 1 Luftballon, verschiedene Farben
Durcheinander gehen und die Luftballons fliegend tauschen (Abb. 3). Auf Kommando treffen sich alle gleichfarbigen Luftballons.



Versteinern

Durcheinandergang, verschiedene Schritte und Armbewegungen, bei Musikstopp sofort (!) wie versteinert stehen bleiben.

Variationen: auf einem Bein stehen bleiben, eine Hand am Boden, ein Fuß und eine Hand...

Gleichgewichtskreis

Material: pro Teilnehmer (TN) 1 Springseil, Tuch oder Theraband

Rote Luftballons: Einbeinstand auf dem rechten Bein, Luftballon mit der Hand zuspieren.

Gelbe L.: Einbeinstand auf dem linken Bein, Luftballon mit der Hand zuspieren.

Grüne L.: Einbeinstand auf dem rechten Bein, linke Fußsohle ans

rechte Knie, Luftballon beidhändig über Kopf halten.

Blaue L.: Einbeinstand auf dem linken Bein, rechte Fußsohle ans linke Knie, Luftballon beidhändig über Kopf halten.

Alle anderen Farben: Einbeinstand; mit dem Spielbein Luftballon vor- und zurückrollen.

Hahnenkampf

Material: pro zwei TN 1 Luftballon

Partnerübung: Einbeinstand, zwischen den Handflächen einen Luftballon halten. Durch sanftes Schieben versuchen, den Partner zu zwingen, das zweite Bein auf den Boden zu setzen. Der „Verlierer“ darf sich einen neuen Partner aussuchen.

Anmerkung: Der Luftballon nimmt Tempo und Intensität heraus. Der bekannte Hahnenkampf ohne Luftballon ist für Senioren wegen Sturzgefahr nicht geeignet!

Flamingoball

Material: zwei verschiedenfarbige Bälle

Die Teilnehmer stehen im Kreis und werfen sich zwei Bälle zu: Wer einen roten Ball gefangen hat, bleibt auf dem rechten Bein stehen, wer einen gelben gefangen hat, auf dem linken. Um genügend Beinwechsel zu erzwingen, sollten nur etwa 10 Leute in einem Kreis sein, eventuell in zwei Kreisen aufstellen lassen!

Auf der Bank

Material: Langbänke, Matten, Handgeräte
Das klassische Gerät zur Gleichgewichtsschulung ist die Langbank (Abb. 4). Das Gehen über die (umgedrehte) Bank kann auf vielfältigste Weise variiert werden.

Mögliche Zusatzaufgaben: Drehungen, Armbewegungen, verschiedene Schrittlängen.

Erschwernis: Bänke stehen auf Matten

Wichtig: Kein Balancieren unter Zeitdruck

Spielform: Zwei Bänke stehen parallel eine Springseillänge voneinander entfernt, auf jeder Bank steht ein Partner, beide halten ein Springseil in der Hand und versuchen, den anderen von der Bank zu ziehen.

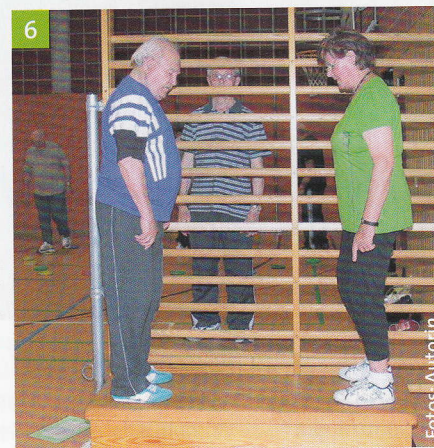


Gleichgewichtsschulung als Zirkeltraining

Zirkeltraining ist im Seniorensport eine effektive und leicht anwendbare Übungsform. Die Vorteile: Für viele Senioren ist diese Form neu, oder zumindest ungewohnt. Die vorhandenen Geräte können optimal eingesetzt werden und vor allem: Der ÜL hat Zeit zu beobachten und kann dadurch individuell auf die Teilnehmer eingehen. Übungszeit: mindestens eine Minute, es folgt eine Pause von 30 Sekunden.

Beispielstationen:

1. Balancieren auf einem Tau, eventuell Springseil
2. Gehen über Tennisringe (Abb. 5)
3. Achterschwingen mit einem Bein
4. Balancieren auf einem Kastenoberteil, das auf Medizinbällen aufgelegt ist. Achtung: Festhaltenmöglichkeit muss vorhanden sein (Abb. 6)!
5. Balancieren über eine Langbank als Partnerübung. Ein Partner balanciert, der andere ist als Sicherheitsbegleitung dabei
6. Partnerübung: Hin- und Herwerfen eines leichten Balls im Einbeinstand
7. Füße in eine Linie hintereinander stellen, Armkreisen
8. Im Stand pendeln von der Ferse zur Fußspitze und zurück. Auf dem Boden, auf Matten, Balancepads...



Gleichgewichtsparcours

Material: Matten, Stäbe, Tennisbälle, Tennisringe oder Ähnliches
Matten im Kreis ausgelegt, unter den Matten liegen Stäbe, Tennisbälle, Tennisringe oder Ähnliches, TN gehen über den Parcours.
Kombination mit Zirkel: In der Mitte der Halle sind Stationen des Zirkels aufgebaut. An jeder Station üben zwei (oder drei) TN, die anderen gehen über den Parcours, regelmäßiger Wechsel.

ANZEIGE

Tina Pfitzner

Bewegungsspiele für Senioren

1. Auflage 2012, 112 S., 45 farb. Abb., kt., Format 26,5 x 24 cm, ISBN: 978-3-7853-1830-0

Best.-Nr.: 343-01830 € 14,95



www.limpert.de

Der Übungsleiter – Arbeitshilfen für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

www.uebungsleiter.com

- **Herausgeber und Verlag:** Limpert Verlag GmbH, Industriepark 3, 56291 Wiebelsheim, Tel. 0 67 66 / 903-160, Fax: 0 67 66 / 903-360, E-Mail: vertrieb@limpert.de
 - **Redaktion:** Timo Hölscher, Silke Müllen, Limpert Verlag, Tel. 0 67 66 / 903-212, E-Mail: hoelscher@limpert.de
 - **Gestaltung und Satz:** Limpert Verlag / Jörg Renfordt, Julia Schiwiek
- © Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Wirtschaftlich beteiligte: Gerhard Stahl, Humanitas Buchversand GmbH
- **In Zusammenarbeit mit:** LSB Hessen, LSB Rheinland-Pfalz, LSB Sachsen, LSB Sachsen-Anhalt, LSB Berlin

ISSN 0342-8419