

Kirchner/Rohm/Wittemann (Hrsg.)

# **Senioren­sport**

**Theorie und Praxis**



Meyer & Meyer Verlag

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	11
<b>I Theorie .....</b>	<b>13</b>
<b>1 Zur Lebenssituation älterer Menschen - Demographische und soziale Aspekte</b>	
<b>PD DR. HABIL J. SCHWIER .....</b>	<b>13</b>
1.1 Einleitung: Von „go-gos“ und „no-gos“.....	13
1.2 Die alternde Gesellschaft .....	14
1.3 Verjüngung des Alters und Verlängerung der Altersphase .....	17
1.3.1 Einkommen .....	18
1.3.2 Hilfsbedürftigkeit .....	20
1.3.3 Verweiblichung .....	20
1.3.4 Singularisierung.....	21
1.4 Aktivitätspotenziale und Freizeitpraktiken im Alter .....	23
1.5 Zur Situation in Thüringen.....	26
1.6 Zusammenfassung und Ausblick .....	27
1.7 Literaturverzeichnis .....	29
<b>2 Theorien des Alterns und Altersformen</b>	
<b>PD DR. HABIL C. KIRCHNER .....</b>	<b>31</b>
2.1 Die Disengagement-Theorie.....	31
2.2 Die Aktivitätstheorie .....	31
2.3 Die Kompetenztheorie.....	32
2.4 Altersformen.....	32
2.5 Literaturverzeichnis .....	33
<b>3 Biologische Aspekte des Sports mit Älteren</b>	
<b>Doz. DR. HABIL. J. HÜBSCHER .....</b>	<b>36</b>
3.1 Einleitung.....	36
3.1.1 Leben - Entwicklung - Alterung.....	36
3.1.2 Alter und Lebenserwartung.....	36
3.2 Physiologie des Alterns.....	37
3.2.1 Das Altern - ein biopsychologischer Prozess.....	37
3.2.2 Biologische Alterungstheorien.....	38
3.2.3 Physiologische Veränderung der Organe und Organsysteme im Alterungsprozess.....	41
3.3 Risikofaktoren und Alter.....	48
3.3.1 Bewegungsmangel ein Risikofaktor.....	48
3.3.2 Gesundheitsfördernder Wert körperlicher Aktivität .....	49
3.4 Allgemeine Richtlinien zur Belastbarkeit, Belastungssteuerung im Präventionstraining.....	54
3.5 Literaturverzeichnis .....	56
<b>4 Psychologische Aspekte des Sports mit Älteren</b>	
<b>PROF. DR. HABIL D. TEIPEL .....</b>	<b>58</b>
4.1 Psychologische Grundlagen des Alterns .....	58
4.2 Ausgewählte psychologische Aspekte des Sports mit Älteren.....	61
4.2.1 Motivation zu Sportaktivität .....	62
4.2.2 Auswirkungen von Sportaktivitäten .....	63

## INHALT

4.3	Zusammenfassung	66
4.4	Literaturverzeichnis	68
<b>5</b>	<b>Motorische Entwicklung und motorische Entwicklungspotenzen des Erwachsenenalters</b>	
	PD DR. HABIL C. KIRCHNER/DIPLOMLEHRER S. CONRADI	70
5.1	Entwicklungsphasen	70
5.1.1	Das frühe Erwachsenenalter (18/20 - 30/35 Jahre)	70
5.1.2	Mittleres Erwachsenenalter (30/35 - 45/50 Jahre)	75
5.1.3	Das spätere Erwachsenenalter (45/50 - 65/70 Jahre)	78
5.1.4	Das späte Erwachsenenalter (65/70 Jahre und älter)	83
5.2	Literaturverzeichnis	86
<b>6</b>	<b>Motorische Handlungskompetenz älterer Menschen als Funktion koordinativer Fähigkeitsentwicklung</b>	
	PD DR. HABIL G. KIRCHNER	92
6.1	Einordnung in das Fähigkeitssystem	92
6.2	Nutzen der psychomotorisch-koordinativen Fähigkeitsentwicklung	95
6.3	Der sportpraktische Ausgangspunkt	96
6.4	Fähigkeitskennzeichnung und Bedeutung für den Lebensalltag	97
6.4.1	Sensorische Differenzierungsfähigkeit	98
6.4.2	Beobachtungsfähigkeit	98
6.4.3	Antizipationsfähigkeit	99
6.4.4	Vorstellungsfähigkeit	100
6.4.5	Speicherungsfähigkeit	100
6.4.6	Gleichgewichtsfähigkeit	101
6.4.7	Koordinationsfähigkeit	102
6.4.8	Reaktionsfähigkeit	102
6.4.9	Rhythmusfähigkeit	103
6.4.10	Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit	104
6.4.11	Kooperationsfähigkeit	105
6.4.12	Dehnungsfähigkeit/Beweglichkeit	105
6.5	Fähigkeitsstabilisierung und Fähigkeitsentwicklung durch Üben und Trainieren	106
6.5.1	Zur Trainierbarkeit ausgewählter Fähigkeiten im Alter	107
6.6	Literaturverzeichnis	114
<b>7</b>	<b>Motorische Fertigkeiten als Funktion von Handlungskompetenz älterer Menschen</b>	
	PD DR. HABIL G. KIRCHNER	117
7.1	Begriffliche Einordnungen	117
7.2	Fertigkeiten und Lebensalltag	119
7.2.1	Fertigkeiten im Wohnbereich	119
7.2.2	Aktivitäten des Wohnumfeldes	121
7.3	Sportmotorische Fertigkeiten	124
7.3.1	Neulernen von Fertigkeiten	125
7.3.2	Stabilität von Fertigkeiten	128
7.4	Der motorische Lernprozess	131
7.4.1	Motorische Lernmodelle	131
7.4.2	Das Meinel'/Schnabel'sche Lernmodell	131

# INHALT

7.5	Methodische Orientierungen und Hinweise für das motorische Lernen „Älterer“ ..	137
7.6	Literaturverzeichnis .....	138
<b>8</b>	<b>Didaktische und methodische Aspekte des Sport mit Älteren</b>	
	<b>DR. PAED. G. WITTEMANN .....</b>	<b>141</b>
8.1	Ziele des Alterssport .....	141
8.2	Sportarteneignung .....	142
8.3	Methodische Gesichtspunkte .....	144
8.3.1	Ausgewählte methodische Grundsätze und Hinweise .....	145
8.4	Organisatorische Hinweise .....	146
8.5	Aufbau und Gestaltung einer Übungsstunde .....	147
8.5.1	Struktur und Funktion der Stundenteile .....	148
8.5.2	Hinweise zur Gestaltung der Stundenteile .....	148
8.6	Planung einer Übungsstunde .....	150
8.6.1	Vorschlag für eine Stundenplanung .....	151
8.7	Literaturverzeichnis .....	152
<b>9</b>	<b>Bewegungsförderung bei älteren Menschen nach krankheitsbedingter Beeinträchtigung oder Behinderung</b>	
	<b>PROF. DR. HABIL R. PÖHLMANN .....</b>	<b>154</b>
9.1	Zum Anliegen .....	154
9.1.1	Betrachtungsebenen und Hauptanliegen .....	155
9.1.2	Ursachen für Beeinträchtigungen des motorischen Systems .....	155
9.2	Einige ausgewählte Krankheitsbilder .....	157
9.2.1	Die (unteren) Extremitätenfunktionen - Beeinträchtigungen und Hilfen .....	157
9.2.2	Das Wunderwerk Wirbelsäule - Schäden und Schadensbegrenzungen .....	160
9.2.3	Die Schaltzentrale - das Hirn und seine Häute .....	163
9.3	Schlußbemerkung .....	168
9.4	Literaturverzeichnis .....	168
<b>10</b>	<b>Prüfverfahren im Sport mit Älteren</b>	
	<b>PD DR. HABIL G. KIRCHNER/DR. PAED. U. TÜRK-NOACK .....</b>	<b>171</b>
10.1	Vorbemerkungen .....	171
10.2	Ausgewählte Prüfverfahren zu konditionellen Fähigkeiten .....	173
10.3	Ausgewählte Prüfverfahren zu psychomotorisch-koordinativen Fähigkeiten .....	178
10.4	Literaturverzeichnis .....	187
<b>11</b>	<b>Organisationsstrukturen des Sports der Älteren in Deutschland</b>	
	<b>DIPLOMSPORTLEHRER A. ROHM .....</b>	<b>188</b>
11.1	Organisationsstrukturen innerhalb des Deutschen Sport-Bundes .....	189
11.1.1	Spitzenverbände/Anschlussorganisationen .....	191
11.2	Wohlfahrtsverbände/Organisationen .....	194
11.3	Konfessionsgebundene Organisationen .....	195
11.4	Bund, Länder, Kommunen .....	196
11.5	Seniorenzentren und Angebote in Städten und Kommunen .....	198
11.6	Krankenkassen und Krankenversicherungen .....	200
11.7	Kommerzielle Anbieter/andere Organisationen .....	200
11.8	Chancen und Defizite .....	201
11.9	Literaturverzeichnis .....	203

# INHALT

<b>II</b>	<b>Praxis</b> .....	<b>205</b>
1	<b>Zur Gründung von Seniorensportgruppen</b>	
	DR. PAED. G. WITTEMANN .....	205
1.1	Der Übungsleiter .....	205
1.2	Gruppeneinteilung .....	205
1.3	Gruppenstärke .....	206
1.4	Übungsstätten .....	207
1.5	Gerätebeschaffung .....	208
1.6	Zeitliche Lage der Übungsstunde .....	208
1.7	Umfang des Übens .....	208
1.8	Sportkleidung .....	209
1.9	Kooperation und Formen der Zusammenarbeit .....	209
1.10	Finanzen .....	210
1.11	Versicherung .....	211
1.12	Öffentlichkeitsarbeit und Werbung .....	211
1.13	Literaturverzeichnis .....	212
<b>2</b>	<b>Spezielle Methoden der Bewegungsförderung für ältere Menschen</b>	
	DIPLOMLEHRER S. CONRADI .....	213
2.1	Tanz als Therapie .....	213
2.1.1	Das 2Grundkonzept der Tanztherapie .....	213
2.1.2	Die Gestaltung einer Tanzeinheit .....	213
2.2	Tai Chi Heilgymnastik .....	217
2.2.1	Überblick zur Entstehung der Tai Chi Heilgymnastik .....	217
2.2.2	36 heilgymnastische Übungen .....	219
2.3	Sportmassagen .....	252
2.3.1	Was ist Sportmassage? .....	252
2.3.2	Was kann die Sportmassage leisten - was kann sie nicht? .....	252
2.3.3	Die wichtigsten Massagegriffe und -techniken .....	254
2.3.4	Praktische Massagebeispiele .....	255
2.4	Reflexzonenmassage .....	257
2.4.1	Was ist Reflexzonenmassage? .....	257
2.4.2	Was sind Reflexzonen? .....	258
2.4.3	Praktische Beispiele .....	259
2.5	Atem- und Lösungstherapie .....	260
2.5.1	Was ist die Atem- und Lösungstherapie? .....	260
2.5.2	Praktische Übungsbeispiele .....	261
2.6	Progressive Muskelrelaxation .....	263
2.6.1	Was ist Muskelrelaxation? .....	263
2.6.2	Endogene und exogene Bedingungen zum Durchführen der Progressiven Muskelrelaxation .....	264
2.6.3	Übungsanleitungen .....	265
2.7	Das Feldenkrais-Programm .....	272
2.7.1	Grundsätzliches zur Feldenkrais-Arbeit .....	272
2.7.2	Ausgewählte Lektionen der Feldenkrais-Arbeit .....	273
2.7.3	Musikempfehlungen .....	280
2.8	Literaturverzeichnis .....	282

<b>3</b>	<b>Entwicklung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten</b>	
	PD DR. HABIL. G. KIRCHNER	285
3.1	Erhaltung und Verbesserung der Differenzierungsfähigkeit	285
3.1.1	Methodische Grundorientierungen	285
3.1.2	Übungsanregungen	285
3.2	Erhaltung und Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit	287
3.2.1	Methodische Grundorientierungen	287
3.2.2	Übungsanregungen	287
3.3	Erhaltung und Verbesserung der Antizipationsfähigkeit	289
3.3.1	Methodische Grundorientierungen	289
3.3.2	Übungsanregungen	289
3.4	Erhaltung und Verbesserung der Koordinationsfähigkeit	290
3.4.1	Methodische Grundorientierungen	290
3.4.2	Übungsanregungen	291
3.5	Erhaltung und Verbesserung der Reaktionsfähigkeit	293
3.5.1	Methodische Grundorientierungen	293
3.5.2	Übungsanregungen	293
3.6	Erhaltung und Verbesserung der Rhythmusfähigkeit	295
3.6.1	Methodische Grundorientierungen	295
3.6.2	Übungsanregungen	296
3.7	Erhaltung und Verbesserung der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit	297
3.7.1	Methodische Grundorientierungen	297
3.7.2	Übungsanregungen	298
3.8	Erhaltung und Verbesserung der Kooperationsfähigkeit	299
3.8.1	Methodische Grundorientierungen	299
3.8.2	Übungsanregungen	300
3.9	Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit	301
3.9.1	Methodische Grundorientierungen	301
3.10	Literaturverzeichnis	304
<b>4</b>	<b>Wassergymnastik für Ältere</b>	
	DR. PAED. S. STANEK	307
4.1	Problemstellung und Anliegen	307
4.2	Die Entwicklung der Wassergymnastik	308
4.3	Die Spezifik der Bewegungen im Wasser	309
4.4	Aufbau einer Kursstunde Wassergymnastik	312
4.4.1	Organisatorische Rahmenbedingungen	312
4.4.2	Didaktisch-methodische Orientierungen	313
4.5	Literaturverzeichnis	319
<b>5</b>	<b>Spiele für Senioren</b>	
	DR. PAED. G. WITTEMANN	320
5.1	Spiele zum Kennenlernen	322
5.2	Lustige Spiele	325
5.3	Ballspiele	328
5.4	Literaturverzeichnis	330

<b>6</b>	<b>Tanzspiele und Tänze mit Senioren</b>	
	DR. PAED. M. GOLDAMMER . . . . .	<b>332</b>
6.1	Inhaltskennzeichnung und Bedeutsamkeit von Rhythmus und Tanz. . . . .	332
6.2	Zielfunktionen. . . . .	334
6.3	Methodische Orientierungen für das Üben. . . . .	334
6.3.1	Methodische Grundorientierungen. . . . .	334
6.3.2	Übungsformen und beispielhafte Vorschläge zur Bewegungsausführung . . . . .	334
6.4	Literaturverzeichnis. . . . .	345
<b>7</b>	<b>Stuhlgymnastische Übungen</b>	
	I. LEHMANN. . . . .	<b>346</b>
7.1	Methodische und organisatorische Hinweise zur Stuhlgymnastik . . . . .	346
7.2	Praxis der Stuhlgymnastik . . . . .	348
7.2.1	Übungen auf dem Stuhl. . . . .	348
7.2.2	Übungen am Stuhl. . . . .	363
7.2.3	Übungen mit dem Stuhl. . . . .	365
7.2.4	Hand- und Fingergymnastik . . . . .	367
7.2.5	Isometrische Übungen. . . . .	371
7.3	Literaturverzeichnis. . . . .	372
<b>8</b>	<b>Wandern mit Älteren</b>	
	DR. W. DOIL . . . . .	<b>373</b>
8.1	Warum ist Wandern für Ältere besonders gut geeignet?. . . . .	373
8.2	Anforderungen an den Wanderleiter. . . . .	374
8.3	Die Planung von Wanderungen - Umgang mit Karte und Kompass. . . . .	376
8.4	Durchführung der Wanderungen. . . . .	376
8.5	Anforderungen an die Teilnehmer. . . . .	378
8.6	Das soziale Klima in der Wandergruppe. . . . .	379
8.7	Was kosten Wanderungen?. . . . .	381
8.8	Literaturverzeichnis. . . . .	382
8.9	Anlage. . . . .	382
<b>9</b>	<b>Gehirnjogging und Gedächtnistraining</b>	
	DR. PAED. A. LEUTBECHER . . . . .	<b>384</b>
9.1	Kurzzeitspeicherdehner. . . . .	385
9.2	Bilden Sie Anagramme aus dem Wort. . . . .	387
9.3	Wörter suchen. . . . .	387
9.4	Buchstaben verbinden. . . . .	388
9.5	Wortsuchspiele. . . . .	394
9.6	Merken Sie sich rasch folgende Wörter. . . . .	402
9.7	Rückwärtstexte. . . . .	403
9.8	Ergänzen Sie die Buchstaben!. . . . .	405
9.9	Was kommt nun?. . . . .	407
9.10	Wörter vervollständigen. . . . .	409
9.11	Wörter ergänzen. . . . .	411
9.1.2	Kombinationen. . . . .	413
9.13	Bedeutungen erschließen. . . . .	413
9.14	Literaturverzeichnis. . . . .	414