

Sport für Ältere

Spiel, Spaß und Bewegung mit dem Igel(noppen)ring

Ziele

Neben den Grundtätigkeiten Werfen und Fangen werden koordinative Fähigkeiten wie Auge-Hand- oder Auge-Fuß-Koordination, Reaktionsfähigkeit, Anpassungsvermögen und räumliche Orientierungsfähigkeit geschult und geübt.

Einleitung

Bei den Igelringen sollte es sich um flexible Weichplastik-Noppenringe handeln. Jeder Teilnehmer erhält einen Igelring, möglichst in unterschiedlichen Farben. Zunächst können sich die Teilnehmer mit dem neuen Übungsgerät vertraut machen, indem sie den Igelring ertasten.

Musik: Oldies der 50er- bis 70er-Jahre.

Aufwärmen

1. Die Teilnehmer bewegen sich zur Musik frei durch den Raum, halten zunächst mit der rechten, dann mit der linken Hand den Igelring und drücken fest zu.

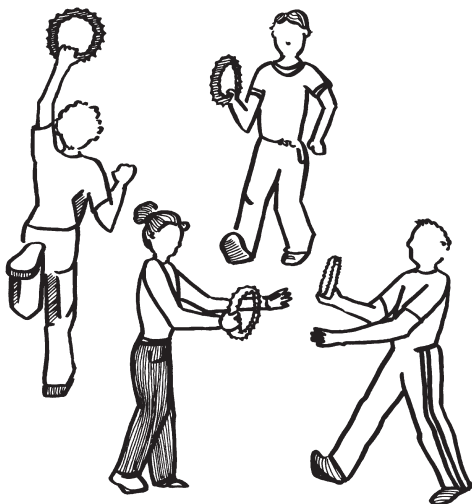


Abb. 1

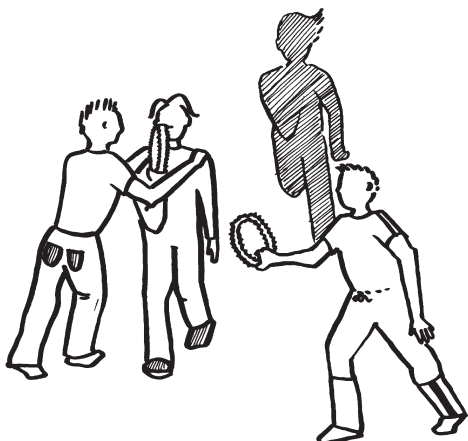


Abb. 2

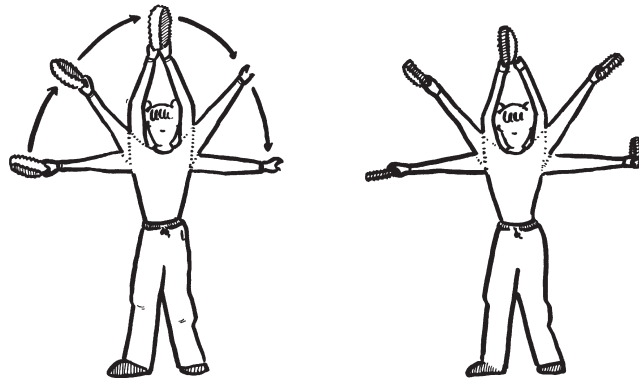


Abb. 3

2. Danach tauschen die Teilnehmer die Igelringe untereinander aus.
> gleiche Farben tauschen >> verschiedene Farben tauschen (Abb. 1).
3. Drei gelbe Igelringe werden im Gehen weitergegeben, bis ein Musik-Stopp erfolgt. Wer im Besitz eines Ringes ist, ist verzaubert/erstarrt und muss von den anderen Teilnehmern wachgerüttelt werden. Wenn alle entzaubert sind, wird weitergespielt (bei 15 Personen 3 Igelringe einsetzen) (Abb. 2).

Hauptteil

Grundstellung für Übungen im Stand: Füße hüftbreit öffnen, die Knie leicht gebeugt, Bauch und Gesäß leicht angespannt, Schultern nach hinten, unten, gleichmäßig atmen. Nach jeder Übung lockern, Arme, Beine, Körper leicht schütteln, danach wieder die Grundstellung einnehmen.

1. Den Igelring im Wechsel mit der rechten/linken Hand hochwerfen und wieder auffangen.
2. Die Arme gleichzeitig vor- und zurückschwingen, dabei den Igelring von der rechten in die linke Hand geben/werfen und umgekehrt.
3. Die Arme seitlich ausstrecken, dabei den Igelring über Kopf von einer Hand in die andere Hand geben, Arme wieder öffnen (Abb. 3).
4. Die Arme leicht gebeugt in Vorhalte, den Igelring mit beiden Händen halten und diesen Richtung Körper ziehen und zurück (Abb. 4).
5. Igelring unter den Oberschenkeln durchreichen.

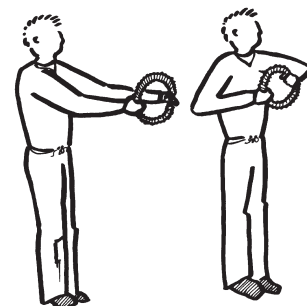


Abb. 4

Übungen mit dem Partner

1. Die Teilnehmer stehen sich zu zweit gegenüber, in beiden Händen Igelringe fassen und diese hin- und herziehen (Abb. 5).
2. Igelringe gegenseitig zuwerfen und auffangen.
3. Ein Teilnehmer wirft beide Ringe zu, die vom Partner aufgefangen werden sollten.

4. Mit dem rechten/linken Fuß den Igelring durch den Raum schieben, dem Partner den Igelring zuspielen (Abb. 6).
5. Die Teilnehmer bilden einen Kreis, jeder erhält einen Igelring, der im Uhrzeigersinn bzw. gegen den Uhrzeigersinn weitergegeben werden soll.
6. Wie vor, aber nun versuchen die Teilnehmer, den Igelring hinter dem Rücken, ohne hinzuschauen, weiterzugeben (Abb. 7).

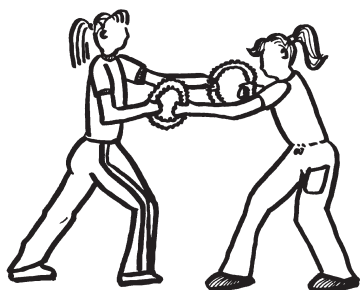


Abb. 5

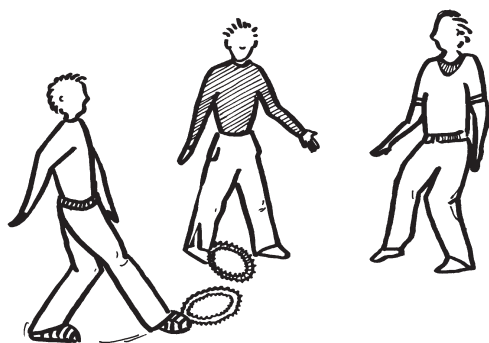


Abb. 6



Abb. 7

Abschluss

Die Teilnehmer bilden einen Kreis. Es kommen drei verschiedenfarbige Igelringe, z. B. rot, gelb und blau, zum Einsatz.

Die Igelringe werden in der Gruppe zugespielt. Entsprechend der Farbe vorab festgelegte Begriffe nennen, wie z. B.

Roter Igelring > eine Blume.

Gelber Igelring > eine Stadt.

Blauer Igelring > ein Fluss.

Zum Schluss noch einmal die verschiedenen Muskelgruppen lockern, gegebenenfalls dehnen.

■ ■
 Text: Silvia Grotemeier
 Zeichnungen: Barbara Högele