

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
Dem Alter gehört die Zukunft – für einen Sport der Älteren!.....	12
Für wen ist dieses Buch? .....	13
Welche Altersgruppe spricht dieses Buch an? .....	13
Konzept und Inhalte des Buches .....	14
Aufbau des Buches .....	15
<b>Das Fundament</b>	<b>17</b>
Die körperlichen Beanspruchungsformen .....	18
Ausdauer .....	18
Was ist Ausdauer? .....	18
Wie trainiere ich die Ausdauer? .....	18
Wie wirkt Ausdauertraining? .....	19
Kraft .....	20
Was ist Kraft? .....	20
Wie wirkt Krafttraining? .....	20
Kraft und Sturzprävention .....	21
Wie trainiere ich Kraft? .....	21
Koordination .....	21
Was ist Koordination? .....	21
Wie trainiere ich Koordination? .....	22
Beweglichkeit .....	22
Was ist Beweglichkeit? .....	22
Wie trainiere ich Beweglichkeit? .....	22
Wie dosiere ich die Belastung richtig? .....	23
Wie strukturiere ich eine Sportstunde für Ältere? .....	24
Aufwärmung (Warm-up).....	24
Hauptbelastungsphase.....	25
Ausklang (Cool-down).....	25
Welche Rolle nehme ich als Übungsleiter in Alterssportgruppen ein? .....	26

<b>Das Treppenhaus</b>	<b>29</b>
Kleine Spiele für viele Gelegenheiten.....	30
Spiele zum Kennenlernen .....	30
Wettkampfspiele.....	34
Spiele zur Sinnesschulung .....	39
<b>Im Freien</b>	<b>43</b>
Bewegungsangebote im Freien .....	44
Spaziergehen .....	44
Wandern.....	45
Walking.....	46
Was ist Walking genau und wie funktioniert es? .....	46
Gesundheitlicher Wert des Walkings.....	46
Was braucht man zum Walking? .....	47
Wo wird gewalkt? .....	48
Die Technik.....	48
Das Training.....	51
Trainings- und Unterrichtsideen .....	52
Nordic Walking .....	55
Was braucht man zum Nordic Walking? .....	55
Wo kann man Nordic Walking betreiben? .....	56
Die Technik.....	56
Das Training.....	57
Jogging.....	58
Was braucht man zum Joggen? .....	58
Das Training.....	58
Skilanglauf .....	59
Was braucht man zum Skilanglauf? .....	59
Wo kann man Skilanglauf ausüben? .....	61
Die Technik.....	61
Das Training .....	62
Boßeln .....	63
Was braucht man zum Boßeln?.....	63
Wo wird geboßelt? .....	63
Wie boßelt man?.....	63
Die Technik.....	65
Geselligkeit und Rituale .....	66
Organisation .....	66

Boule.....	67
Wo spielt man Boule?.....	67
Das Spielfeld.....	67
Was braucht man zum Boule spielen? .....	68
Die Mannschaften .....	68
Wie spielt man Boule?.....	68
Rad fahren .....	70
Gesundheitlicher Wert des Radfahrens.....	70
Was braucht man für den Radsport? .....	71
Wo fährt man Rad? .....	72
Wie fährt man Rad? .....	72
Das Training.....	73
Einsatzmöglichkeiten .....	74

## **In der Halle 77**

Funktionelle Gymnastik: Kräftigen und Dehnen.....	78
Die Grundhaltung beim Kräftigen und Dehnen.....	78
Krafttraining.....	79
Für und Wider des Dehnens .....	99
Wie sollte man Dehnen?.....	100
Welche Muskeln sollte man dehnen? .....	101
Fußgymnastik.....	105
Warm-up.....	105
„Asiatisches Kochstudio“ .....	105
Entspannung .....	106
Aerobic .....	107
Grundlegendes zur Haltung und Bewegungsausführung .....	107
Grundschrte .....	108
Arme.....	114
Kombination der Grundschrte .....	115
Aufbau einer Aerobic-Stunde .....	116
Beispiele für einfache Schrittkombinationen.....	117
Wie lassen sich die einzelnen Phasen im Aerobic mit Inhalten füllen?.....	119
Tanzen und Tanzspiele .....	122
Was braucht man zum Tanzen? .....	122
Wo kann man Tanzen? .....	122
Tanzspiele, die schnell und einfach zu erlernen sind .....	122
Tanzgeschichten/Bewegungsgeschichten .....	126

Basketball.....	128
Sportspielvermittlung für Ältere .....	128
Wo spielt man Basketball? .....	129
Was braucht man zum Basketballspielen? .....	129
Wie spielt man Basketball? .....	129
Spielformen zur Verbesserung des Dribblings.....	130
Spielformen zur Verbesserung des Passens und Fangens .....	131
Spielformen zur Verbesserung des Positionswurfs .....	132
Spielformen zur Verbesserung der Gruppentaktik .....	132
Spielformen zur Verbesserung der Verteidigung.....	132
Korbball.....	133
Wo spielt man Korbball? .....	133
Was braucht man zum Korbballspiel?.....	133
Wie spielt man Korbball? .....	134
Das Korbballtraining.....	135
Kleine Spiele zur Vorbereitung .....	135
Straßenfußball .....	136
Wo spielt man Straßenfußball?.....	136
Wie spielt man Straßenfußball? .....	136
Volleyball .....	137
Federball/Badminton .....	137
Was braucht man zum Badminton/Federball? .....	138
Wo spielt man Badminton? .....	138
Die Technik.....	138
Das Training.....	139
Ballgewöhnungsübungen.....	139
Spielnahe Übungsformen .....	139
Yoga.....	140
Yoga im Sport der Älteren? .....	140
Die Wurzeln des Yoga .....	140
Die Ziele des Yoga.....	141
Was braucht man zum Yoga?.....	141
Yoga-Schnupper-Einheit für Ältere .....	142
Entspannung .....	157
Progressive Muskelentspannung .....	158
Kleine Massagen .....	163
Massagen mit Geräten .....	163
Massage ohne Geräte .....	165
Phantasiereisen .....	168

<b>Im und auf dem Wasser</b>	<b>171</b>
Wassergymnastik .....	172
Worauf muss man achten? .....	173
Wo macht man Wassergymnastik? .....	173
Was braucht man? .....	173
Wie lange soll die Wassergymnastik dauern? .....	174
Organisationsformen, Gruppengröße und Zusammensetzung .....	174
Grundprinzipien der Wassergymnastik .....	175
Aquafitness - Ausdauertraining im Wasser .....	177
Kräftigungsübungen mit Handgeräten .....	179
Übungen mit dem Schwimmbrett .....	179
Übungen mit der Poolnudel .....	183
Spiele im Wasser .....	187
Ballspiele im Wasser: Die Entdeckung der Langsamkeit .....	187
Wasservolleyball .....	188
Was braucht man für das Wasservolleyballspiel? .....	188
Wie kann man Wasservolleyball im Anfängerbereich einführen? .....	189
Ball über die Schnur .....	190
Zirkeltraining im Wasser .....	190
Schwimmen .....	192
Worauf muss man achten? .....	192
Der Elementarstil - Schwimmen in Rückenlage .....	193
Kanuwandern .....	195
Worauf muss man achten? .....	196
Was braucht man für den Kanusport? .....	196
Wo kann man Kanu fahren? .....	197
Organisation .....	197
Wie fährt man Kanu? .....	198
Die Technik .....	199
<b>Das Dach</b>	<b>203</b>
Basiswissen für einen Sport der Älteren .....	204
Sozialwissenschaftliche Überlegungen .....	204
Warum Sport in jedem Alter? .....	204
Zwischen Weltreise und Lehnstuhl, Internet und Enkelkindern:	
Wer ist die Zielgruppe des Sports der Älteren? .....	205
Besondere Anforderungen im Alter .....	207
Zielsetzung eines Sports der Älteren .....	207

Methodisch-didaktische Überlegungen .....	209
Was sind die Rollen und Aufgaben des Übungsleiters? .....	210
Welche Inhalte sollen wie vermittelt werden? .....	210
Was sollte Sport der Älteren heute nicht (mehr) sein? .....	210
Sportmedizinische und gesundheitsorientierte Überlegungen .....	211
„Gesundheits-TÜV“ .....	212
Kontraindikationen .....	213
Typische Erkrankungen im Alter .....	213
Die richtige Ernährung .....	217
Das „gefühlte“ Alter .....	220
Abbildungsnachweis .....	221