

# I. Theorie

1.	Zur Terminologie des Altersbegriffes	Seite	4
1.1	Altern und Alter		4
.1	Altern		4
.2	Alter		5
1.2	Sport im höheren Lebensalter		6
2.	Ziele des Sports im höheren Lebensalter		8
3.	Das Verhältnis der älteren Generation zum Sport		11
3.1	Die Sportbiographie		11
.1	Geschichtliche Perspektive		11
.2	Individuelle sportliche Vergangenheit		13
3.2	Das Engagement älterer Menschen im Sport		15
3.3	Beweggründe für und gegen den Sport		17
4.	Wirkungen sportlicher Aktivität im höheren Lebensalter		21
4.1	Theorien zum Altern: Verschleiß- und Aktivitätstheorie		21
4.2	Biologische Zusammenhänge von Belastung und Anpassung		21
4.3	Lebenserwartung bewegungsaktiver Menschen		22
4.4	Einfluß körperlicher Übung auf die Motorik		22
4.5	Einfluß von Gymnastik, Sport und Spiel auf die Persönlichkeit		23
5.	Medizinische Aspekte des Sports im höheren Lebensalter		24
5.1	Der Prozeß des Alterns aus biologisch-medizin. Sicht		24
.1	Altersveränderungen am Haltungs- und Bewegungsapparat		25
.2	Altersveränderungen am Herz- Kreislaufsystem		27
5.2	Die fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen und ihre Eignung für das Training im Alter		28
.1	Koordination		29

.2	Flexibilität	.	.	.	Seite 30
.3	Kraft	.	.	.	30
.4	Schnelligkeit	.	.	.	32
.5	Ausdauer	.	.	.	33
5.3	Auswirkungen sportlicher Aktivität auf den Organismus des alternden Menschen. Schwerpunkt: Ausdauertraining				38
5.4	Eignung bestimmter Formen von Gymnastik, Sport und Spiel im höheren Lebensalter	.	.	.	40
6.	Pädagogisch-didaktische Aspekte des Sports im höheren Lebensalter	.	.	.	44
6.1	Sportpädagogik - Sportdidaktik	.	.	.	44
6.2	Aspekte der Planung und Durchführung des Unterrichts				44
.1	Planung	.	.	.	46
.1a	Lang-, mittel- und kurzfristige Planung	.	.	.	46
.1b	Aufbau und Verlauf der Übungsstunde	.	.	.	46
.2	Voraussetzungen des Unterrichts	.	.	.	48
.2a	Gesellschaftliche Einflüsse	.	.	.	48
.2b	Räumliche Bedingungen	.	.	.	49
.2c	Geräteausstattung	.	.	.	49
.2d	Gruppenstärke	.	.	.	50
.2e	Geschlecht	.	.	.	50
.2f	Übungszeit	.	.	.	51
.2g	Motivation der Teilnehmer	.	.	.	51
.2h	Körperliche Voraussetzungen der Teilnehmer	.	.	.	51
.2i	Soziale Voraussetzungen der Teilnehmer	.	.	.	52
.3	Elemente des Unterrichts	.	.	.	52
.3a	Lernziele	.	.	.	52
.3b	Lerninhalte	.	.	.	53
.3c	Methoden	.	.	.	53
.3d	Organisationsformen	.	.	.	56
.4	Verhalten des Übungsleiters	.	.	.	57

Stundenbilder:

1.	Stuhlgymnastik; kräftigende, beweglichmachende Übungen	59
2.	Kräftigung der Bauch-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur, Schulung der Beweglichkeit der Wirbelsäule in verschiedenen Lagen	70
3.	Übungen für Bettlägrige	77
4.	Yoga- und Entspannungsübungen im Liegen	85
5.	Yoga- und Entspannungsübungen im Sitzen und im Stehen	92
6.	Atemübungen im Sitzen	97
7.	Spiele mit Handgeräten	101
<u>Seniorentanz (Ulrich Brenner):</u>		105
	Tänze	106
	Sitztänze	115
	Anhang	118