

Inhalt

Vorworte/Geleitwort	8
Einleitung	12
Systematik der Spielbeschreibungen	15
I THEORETISCHE GRUNDLAGEN	17
▫ Abgrenzungsversuch einzelner Spielgattungen	18
▫ Differenzierung der Gruppe Älterer/ <i>50plus</i>	22
▫ Ausdifferenzierung des Spielangebots	24
▫ Positive Effekte des Spielens in der zweiten Lebenshälfte	26
▫ Besonderheiten und Gefahren beim Spiel mit Älteren	27
▫ Untersuchungsergebnisse der Belastungsänderung durch Spielabwandlungen	29
▫ Altersgerechte Spielfeldmarkierungen und Spielgeräte	33
II SPIELBESCHREIBUNGEN	41
1 Spiel mit Wettkampfcharakter für leistungsorientierte Ältere	42
2 Spiele für <i>fitte</i>, gesundheitsorientierte Ältere	72
2.1 Fußballähnliche Spiele	74
2.2 Volleyballähnliche Spiele	77
2.3 Hockeyähnliche Spiele	84
2.4 Tennisähnliche Spiele	88
2.5 Basketball-/Korbballähnliche Spiele	91
3 Spiele für ältere Einsteiger oder Wiederbeginner	102
4 Staffeln – erlaubt oder verboten?	129
4.1 Grundsätzliches zur Durchführung von Staffeln mit Älteren	129

5	Spiele für besondere Gelegenheiten	146
6	Tipps für die Vermittlung von Spielen	160
Anhang		164
Alphabetisches Spieleverzeichnis		164
Spieleverzeichnis nach Kapiteln		167
Literatur		170
Adressen		172
Rücksendekarte an die Autorin		174
Bildnachweis		176