

Inhalt

Geleitwort 6

Vorwort: Lehrplanreihe zum Breiten- und Freizeitsport im Deutschen Turner-Bund 7

Seniorenturnen: Einführung *Herbert Hartmann* 9

Weshalb ein Lehrplanband »Seniorenturnen«? 9

»Seniorenturnen« – Was ist das? 10

Zur Gliederung und zu den Inhalten 13 –

Aus- und Fortbildung zum Übungsleiter im Seniorenturnen

Herbert Hartmann 15

Seniorenturnen aus psychologischer und soziologischer Sicht

Roland Singer 19

Prozeß des Alterns 19

Sportliches Engagement und Motivation zum Sporttreiben beim älteren Menschen 32

Auswirkungen sportlicher Betätigung älterer Menschen im psychologischen Bereich 39

Seniorenturnen aus der Sicht der Medizin

Wolfgang Dreisbach 43

Alternsvorgänge als biologischer Prozeß 43

Belastbarkeit im Alter 48

Trainierbarkeit im Alter 48

Die Bedeutung von Bewegung, Sport und Spiel für die Gesundheit im Alter 52

Eignung der Sportarten für den älteren Menschen 56

Trainingsaufbau 59

Gefahren u. Verletzungsrisiken 61

Seniorenturnen organisieren

Bettina Jasper 63

Öffentlichkeitsarbeit 63

Aufbau einer neuen Senioren-

Gruppe im Verein 65

Organisation der Seniorenarbeit im Landesturnverband 71

Pädagogisch-didaktische Leitlinien für das Seniorenturnen

Herbert Hartmann 77

Zur pädagogischen Begründung des Seniorenturnens 77

Ausgewählte didaktisch-methodische Grundsätze für die Gestaltung von Übungsstunden im Seniorenturnen 78

Übungsstunden im Seniorenturnen

Planen und Durchführen

Hans Gabler 83

Voraussetzungen bei den Teilnehmern 83

Auswahl geeigneter Inhalte 84

Tips und Hinweise zum methodischen Vorgehen 86

Organisatorischer Rahmen 87

Senioren-gymnastik

Liesel Treffinger 89

Allgemeine Hinweise zum Ablauf der Übungsstunden 89

Gliederung der Übungsangebote für Senioren-Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsvormögen 89

Hinweise zur Durchführung der Übungen 90

Übungsbeispiele 90

Leistungstest für Senioren (ab 60 Jahre) 96

Tanzen – Rhythmische Bewegung

Irmgard Ratzel 99

Warum und wie mit Senioren tanzen? 99

Übungsbeispiel 1 (sehr leicht):

Gehen mit räumlichen und rhythmischen Veränderungen 99

Übungsbeispiel 2 (etwas schwieriger):

Rhythmische Bewegungsspiele 101

Wassergymnastik

Manfred Fischer 105

Weshalb Wassergymnastik für Senioren? 105

Hinweise zur Organisation 107

Methodische Hinweise 108

Übungsbeispiele 108

Bewegungsspiele für Senioren

Hans Gabler 113

Warum und wie mit Senioren spielen? 113

Geselliges: Spiel – Tanz – Fest

Gudrun Riedl 119

Gesellige Spiele für Senioren 119

Geselliges Tanzen mit Senioren 122

Planung eines Festes am Beispiel der Vorbereitung eines Tanznachmittages 124

Bewegung in frischer Luft:

Spaziergehen – Wandern – Laufen – Orientierungswandern

Herbert Hartmann 127

Zur Bedeutung von Bewegungsangeboten im Freien 127

Vom Spaziergehen zum Wandern 128

Trimm-Trab für Senioren 129

Orientierungswandern und -laufen (OL) 130

Seniorenfreizeiten

Bettina Jasper 135

Zielgruppen 135

Bedeutung und Zielsetzung 136

Organisatorisches 136

Inhalte 137

Kontaktmöglichkeiten 141

Anhang 142