

## Hier sind fünf 5 Bewegungsspiele für ältere Senioren mit detaillierten Anleitungen.

### **01. Sitzgymnastik:**

- a. Ziel: Verbesserung der Flexibilität, Stärkung der Muskeln und Förderung der Beweglichkeit.
- b. Anleitung:
  - i. Die Senioren setzen sich bequem auf Stühle.
  - ii. Führen Sie sanfte Bewegungen durch, wie Armkreisen, Beinstrecken und Schulterrollen.
  - iii. Koordinieren Sie die Bewegungen mit langsamen Atemzügen.
  - iv. Wiederholen Sie jede Übung für 10-15 Wiederholungen.
  - v. Passen Sie die Intensität je nach Fitnesslevel der Teilnehmer an.

### **02. Sitztanz:**

- a. Ziel: Förderung der Koordination, Verbesserung des Gleichgewichts und Steigerung der Freude an der Bewegung.
- b. Anleitung:
  - i. Platzieren Sie Stühle im Kreis, sodass genug Platz für die Teilnehmer bleibt, um sich frei zu bewegen.
  - ii. Spielen Sie fröhliche Musik ab.
  - iii. Die Senioren tanzen um die Stühle herum oder tanzen sitzend und wechseln zwischen schnellen und langsamen Bewegungen.
  - iv. Sie können verschiedene Tanzstile wie Walzer, Cha-Cha oder Foxtrott einbeziehen, je nach Vorlieben und Fähigkeiten der Gruppe.
  - v. Sicherstellen Sie, dass die Teilnehmer sicher und stabil bleiben, und bieten Sie bei Bedarf Unterstützung an.

### **03. Zielwerfen mit einem Schwamm:**

- a. Ziel: Verbesserung der Hand-Augen-Koordination, Förderung der Beweglichkeit der Arme und des Oberkörpers.
- b. Anleitung:
  - i. Stellen Sie einen Eimer oder ein Ziel in angemessener Entfernung auf.
  - ii. Die Senioren nehmen einen Schwamm und werfen ihn mit angemessener Kraft auf das Ziel.
  - iii. Punkte können vergeben werden, je nachdem, wie nah der Schwamm am Ziel landet oder ob es getroffen wird.

- iv. Variation: Verwenden Sie unterschiedlich große Ziele oder platzieren Sie sie auf verschiedenen Höhen, um die Schwierigkeit anzupassen.

#### **04. Ballon-Tennis:**

- a. Ziel: Förderung der Hand-Auge-Koordination, Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und Bewegungsfreude.
- b. Anleitung:
  - i. Teilen Sie die Senioren in Paare ein und geben Sie jedem Paar einen Luftballon und Tennis- oder Badmintonschläger (alternativ können sie auch mit den Händen spielen).
  - ii. Die Paare spielen wie beim Tennis, aber sie schlagen den Ballon hin und her, ohne dass er den Boden berührt.
  - iii. Passen Sie die Intensität und Geschwindigkeit des Spiels je nach Fitnesslevel der Teilnehmer an.
  - iv. Ermutigen Sie die Teilnehmer, sich zu bewegen und Spaß zu haben.

#### **05. Gemeinsames Spazierengehen:**

- a. Ziel: Förderung der Ausdauer, Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und Stärkung der sozialen Bindungen.
- b. Anleitung:
  - i. Organisieren Sie gemeinsame Spaziergänge in der Natur oder in einem nahegelegenen Park.
  - ii. Legen Sie ein angemessenes Tempo fest, das für alle Teilnehmer geeignet ist.
  - iii. Machen Sie regelmäßig Pausen, um sich auszuruhen und die Umgebung zu genießen.
  - iv. Ermutigen Sie die Senioren, sich gegenseitig zu unterstützen und zu unterhalten, um die soziale Interaktion zu fördern.
  - v. Achten Sie darauf, dass die Strecke sicher und barrierefrei ist, um Stürze oder Unfälle zu vermeiden.

Diese Bewegungsspiele bieten eine Vielzahl von körperlichen und sozialen Vorteilen für ältere Senioren und können leicht an die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Gruppe angepasst werden.