

# Locker mit und ohne Hocker – Bewegungsmix im Seniorensport

Ursula Granzeuer/ Referentin im Sport mit Älteren

---

Übungsbeispiele:

## **Bewegen nach Musik/ warm up**

- Gehen am Platz – kleine Schritte vorwärts/ rückwärts
- Anstellschritte re/ li – Grätschposition: re Fuß + li Fuß tippt seitlich auf
- Gehen am Platz mit Armbewegungen: Armkreise/ Schulterkreisen
- vielleicht dabei ein Chiffontuch schwingen? re Arm / li Arm im Wechsel

## **Standfest + stabil: Stehen im Gleichgewicht**

- TN stehen im Kreis und fassen durch - stehen im Einbeinstand – mal auf dem RF mal auf dem LF – auch mal mit geschlossenen Augen
- TN stehen im Passgang: RF dicht vor den LF/ - LF vor den RF  
Beide Füße werden gleich belastet (mit und ohne Augenschließen)

Alle Übungsformen werden dem Trainingszustand der Zielgruppe angepasst!

Das Augenschließen sollte nur einen kurzen Moment bis zu mehreren Sekunden dauern, das unterstützen durch einen Partner/ Gruppe mit anfassen kann variieren:

Manchmal reicht eine leichte Berührung mit dem Partner aus, wie z.B. die kleinen Finger einhaken, eine Hand an die Schulter des Partners legen,

Wichtig ist es eine aufrechte und stabile Körperhaltung einnehmen und das Atmen nicht vergessen!

## **Übungen zu Erhaltung der Beweglichkeit und Kraft für den Alltag im Alter auf dem Hocker: TN sitzen aufrecht und stabil!**

- Re/ Li Bein etwas ausgestreckt anheben und mit dem Fuß Tippbewegungen ausführen – die Fußspitze mal nach re/ li bewegen
- Mit den Händen den Oberschenkel umfassen, das Knie anheben und locker das Knie vor und rück baumeln lassen rechts und links!
- Die Unterarme auf die Oberschenkel stützen (Kutschersitz) den Rücken kontrolliert bewegen: Katzenbuckel/ Pferderücken
- Aufrecht sitzen! Einen imaginären Ball vor dem Körper halten und den „Ball“ nach rechts/ links führen
- Dann den Oberkörper mit bewusster Atmung in die Rotation führen: nach rechts: ausatmen – zur Mitte zurück: einatmen, nach links: ausatmen – zur Mitte wieder einatmen. Bei jeder Seitwärtsbewegung versuchen ein kleines Stück weiter zu kommen – auch mal über die Schulter schauen!

# Locker mit und ohne Hocker – Bewegungsmix im Seniorensport

Ursula Granzeuer/ Referentin im Sport mit Älteren

---

## **Steh´ auf und sitz, aber kontrolliert: Kraft für Beine, Gesäß und Rücken**

- Sitzen in der Schrittstellung: den RF oder LF weiter vorstellen – den Oberkörper nach vorne schieben und das Gesäß ein kleines Stück vom Hocker anheben und wieder hinsetzen – mehrmals ausführen und dabei das Gesäß immer ein Stück höher anheben.
- Langsam und ohne Schwung also mit der ganzen Kraft des Körpers aufstehen – dabei keine Veränderung der Fußstellung vornehmen und dann langsam wieder hinsetzen! Tipp: den Po weit nach hinten unten schieben!

## **Kraft für Arme, Schultergürtel und Rücken mit Hantel/ Gewichtsball**

- Arme angewinkelt seitwärts heben und senken: bis max. Schulterhöhe!
- Alle Formen von Ruderbewegungen ausführen: mal zeigt der Handrücken nach oben, mal zur Seite, mal nach unten!
- Eine Hantel oder Gewichtsball unter dem re/ li Bein herführen, dabei Knie heben und senken. Ganz wichtig: aus der aufrechten Körperhaltung die Brustwirbelsäule einrollen und dann wieder komplett aufrichten und öffnen, d.h. die Arme in der Aufrichtung seitwärts führen. Die Atmung nicht vergessen: in der Einrollbewegung aus – und in der Aufrichtung einatmen!
- Das Gewicht kann auch unter beiden Beinen hergeführt werden, auch hierbei auf die kontrollierte Ausführung/ Atmung achten!

## **Koordinationsübungen zur Verbesserung der Reaktions- und Merkfähigkeit**

- Nach Musik auf dem Hocker sitzend marschieren – Schritte vor und rück, Fersen im Wechsel aufsetzen – alles evtl. mit Armbewegungen.
  - Klatschen auf die Oberschenkel – auch mit Überkreuzbewegungen.
  - Klatschen in die Hände – auf die Schultern
- Jede einzelne Bewegung erst 8x – dann 4x und evtl. auch nur noch 2x  
Die Musik im Gehrhythmus sollte ca. 5 Min. lang sein, damit einige Wiederholungen machbar sind.

## Dehnübungen

- Dem oft verkürztem Hüftbeuger entgegenwirken: Mit einer Pobacke auf dem Hocker sitzen, das äußere Bein zum Boden „hängen“ lassen, den Fuß weit nach hinten aufsetzen und das Becken aufrichten und etwas nach hinten kippen: die Dehnung ist im Oberschenkel zu spüren - Seitenwechsel nicht vergessen!
- Für die Rückenmuskulatur: Recken, strecken, räkeln in alle Richtungen, sich selber in den Arm nehmen – die Ellenbogen zeigen dabei nach vorne.
- Wirkt dem Rundrücken entgegen: Die Hände hinter den Kopf führen, die Arme hinter dem Rücken zusammenführen.
- Verbessert die Beweglichkeit der BWS+HWS: Die Arme seitwärts führen – Handinnenflächen zeigen nach oben, dabei die Brustwirbelsäule weit öffnen und mal über die re/li Schulter schauen = langsame, kontrollierte Bewegungen!
- Gib dem Körper Länge: Die Arme zum Schluss 2-3x mit der Einatmung nach oben führen – beim Absenken wieder ausatmen!

## Anmerkungen

Beeinträchtigungen, eingeschränkte Mobilität sowie auch die speziellen Bedürfnisse und Besonderheiten dieser Zielgruppe müssen bei der Planung von diesen Bewegungsangeboten berücksichtigt werden.

Vielleicht ist es auch besser einen Stuhl mit Rücken/ Armlehne anzubieten?  
Fast alle Übungen, außer die Balance im Stehen, können auch nur im Sitzen ausgeführt werden.

Zeit nehmen für Atem und Trinkpausen!

Teilnehmer-innen dürfen gefordert, aber nicht überfordert werden!