

# Inhalt

---

Einführung .....	1	2.2.4 Freizeit- und Gesundheitssportler .....	23
<b>Teil A – Grundlagen</b>			
<b>1 Was heißt „Sport für Ältere“? .....</b>	<b>7</b>	2.2.5 Gesundheitsorientierte Sportaktivitäten .....	24
1.1 Aktualität, individuelle und sozialpolitische Bedeutung .....	7	2.2.6 Seniorengymnastik .....	25
1.2 Alterssport, Seniorensport, Sport für Ältere .....	8	2.2.7 Inaktive .....	25
1.3 Was heißt Sporttreiben? .....	8	2.3 Zur Eigenart der Sportmotivation Älterer .....	26
1.4 Sporttreiben als humanes Handlungsgeschehen .....	10	2.4 Wieviel Ältere treiben Sport? .....	28
1.4.1 Entstehungs- oder Antriebsphase .....	11	2.4.1 Anteil Aktiver .....	28
1.4.2 Vorbereitungsphase (Klärung und Planung) .....	11	2.4.2 Inhalte der Aktivität .....	29
1.4.3 Realisierungsphase .....	12	2.4.3 Häufigkeit und Intensität .....	29
1.4.4 Nachwirkungs- und Reflexionsphase .....	14	2.4.4 Alterstrend .....	31
1.5 Typische Strukturen und Handlungsmuster im Sporttreiben Älterer .....	14	2.4.5 Bleiben die neuen Alten aktiver? .....	31
1.5.1 Leistungssport .....	16	2.5 Warum treiben nicht mehr Ältere Sport? – Barrieren .....	32
1.5.2 Breitensport .....	16	2.5.1 Barrieren .....	32
1.5.3 Freizeitsport .....	17	2.5.2 Barrieren ändern sich im Lebenslauf .....	34
1.5.4 Der „nichtsportliche Sport“ .....	17	2.5.3 Spezielle Barrieren im Alter .....	36
1.5.5 Gesundheitsorientierte Bewegungsaktivitäten .....	18	<b>3 Lebenslanges Sporttreiben – Voraussetzungen schaffen, Barrieren abbauen, Aktivität fordern .....</b>	39
1.6 Merkmale sportlicher Betätigung .....	18	3.1 Was heißt lebenslanger Sport? .....	39
<b>2 Motive, Teilnahme und Barrieren</b>		3.2 Wo entscheidet sich das Sportverhalten? .....	40
<b>Älterer im Sport .....</b>	<b>20</b>	3.3 Forderungen an einen modernen Schulsport als Hinführung zu einer lebenslang praktizierten Bewegungskultur .....	41
2.1 Motive und Motivation .....	20	3.4 Organisatorische Maßnahmen zur Förderung lebenslanger Bewegungs- aktivität im Erwachsenenalter .....	42
2.2 Warum treiben Ältere Sport? .....	21	3.5 Pädagogische Maßnahmen zur Förderung lebenslanger Sportaktivität im Erwachsenenalter .....	44
2.2.1 Leistungssportler .....	21		
2.2.2 Lebenszeitsportler .....	22		
2.2.3 Breitensportler .....	23		

3.6	Barrieren abbauen – Aktivitäten fördern .....	49	5.1.10	Herz-Kreislauf-Training und Verbesserung der Durchblutung .....	80
3.7	Aufgaben von Politik und Forschung .....	51	5.1.11	Zentralnervensystem und geistige Leistungsfähigkeit .....	81
<b>Teil B – Eignung der Sportarten für Ältere</b>					
<b>4</b>	<b>Wertungsversuche und Adressatengruppen .....</b>	<b>55</b>	5.1.12	Emotionale und soziale Aspekte .....	82
4.1	Bisherige Wertungsversuche .....	55	5.1.13	Zur speziellen Methodik der Gymnastik .....	83
4.2	Kriterien der Eignung .....	59	5.1.14	Standardprogramm Grundlagentraining als Heimtraining in vier Belastungsstufen .....	86
4.2.1	Präventiver Wert für die Gesundheit des älteren Menschen .....	59	5.2	Entspannungstraining .....	97
4.2.2	Wie weit kann eine Sportart Freude, Zufriedenheit und Selbstvertrauen vermitteln? .....	59	5.2.1	Sportliche Betätigung, Streß und vegetative Störungen .....	97
4.2.3	Welche Risiken birgt eine Sportart? ...	59	5.2.2	Sport und Entspannung .....	98
4.2.4	Möglichkeiten der Mitgestaltung, für Selbstorganisation und selbständiges Sporttreiben .....	59	5.2.3	Entspannungsmethoden .....	99
4.2.5	Erhaltung der Mobilität und der selbständigen Lebensführung .....	60	5.2.4	Übungsanleitung für die Tiefenmuskelentspannung (TME) nach Jacobson .....	101
4.3	Sportbiographie und Leistungsfähigkeit – Eignung der Sportarten für unterschiedliche Adressatengruppen .....	60	5.3	Wassergymnastik .....	104
4.3.1	Ungeübte Anfänger .....	61	5.3.1	Trainingsprogramm Wassergymnastik .....	106
4.3.2	Wiederbeginner .....	62	5.4	Tanzen für Ältere/Seniorentanz .....	110
4.3.3	Geübte ältere Sportler .....	62	5.5	Boccia, Boule, Pétanque .....	112
4.3.4	Lebenszeitsportler .....	63	5.6	Formen der „Neuen Bewegungskultur“ .....	113
4.3.5	Teilnehmer am Rehabilitationssport ...	63	5.6.1	Die Neuen Spiele (New Games), Kooperative Spiele, Spiele ohne Verlierer, Nonsense-Olympiade .....	113
4.4	Übersicht: Eignung der Sportarten für verschiedene Adressatengruppen ...	65	5.6.2	– Beispiele Kooperativer Spiele .....	114
<b>5</b>	<b>Bewegungsaktivitäten und Sportarten für alle .....</b>	<b>66</b>	5.6.3	Darstellendes Spiel .....	119
5.1	Gymnastik .....	66	5.6.4	Tai Chi Chuan .....	119
5.1.1	Was heißt Gymnastik? .....	66	5.7	Gehen, Wandern und Bergwandern... .	131
5.1.2	Vorrangstellung der Gymnastik .....	69	5.7.1	Spazierengehen .....	132
5.1.3	Übungsformen altersspezifisch auswählen .....	70	5.7.2	Motorische Entwicklung des Gehens im Alter .....	134
5.1.4	Lockierung und Dehnung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit .....	71	5.7.3	Spazierengehen als Freizeitaktivität .....	135
5.1.5	Die Top Ten des Stretching .....	72	5.7.4	Vom Spazierengehen zum sportlichen Gehen .....	135
5.1.6	Koordination/Gewandtheit .....	77	5.7.5	Gehtraining/Walking .....	136
5.1.7	Wie wird die Koordination verbessert? .....	77	5.7.6	Wandern .....	139
5.1.8	Kräftigung der Muskulatur .....	78	5.7.7	Bergwandern .....	141
5.1.9	Trainingsprogramme für die gezielte Kräftigung der unteren Extremitäten zur Erhaltung der Mobilität .....	79	5.8	Radfahren .....	145
			5.8.1	Beliebtheit des Radfahrens .....	145
			5.8.2	Gesundheitliche Bedeutung .....	145
			5.8.3	Risiken .....	148
			5.8.4	Ausrüstung .....	149
			5.8.5	Die Fahrtechnik im Freizeitsport .....	149
			5.8.6	Trainingsempfehlungen .....	150
			5.8.7	Trainingsprogramme .....	151
			5.8.8	Wettbewerbe und Radwandern .....	152
			5.8.9	Hohe Leistungen älterer Radfahrer ..	153
				Heimtraining als Ausdauertraining ..	153

<b>6 Sportarten mit spezieller Vorbereitung</b>	156	- Streit ist der ärgste Feind der Spielfreude .....	207
6.1 Fitneßtraining	156	- Jeder spielt mit.....	207
6.2 Joggen, Traben, Laufen	158	- Die Vielfalt nutzen .....	207
6.2.1 Gesundheitlicher Wert	159	- Sicherheit geht vor .....	207
6.2.2 Günstige Bedingungen schaffen	161	- Beispiele geeigneter Kleiner Bewegungsspiele.....	208
6.2.3 Auf richtige Lauftechnik achten	162	6.5.2 Vereinfachte Sportspiele .....	213
6.2.4 Möglichst sich einer Gruppe anschließen	162	6.5.3 Einfache Rückschlagspiele.....	213
6.2.5 Gymnastik für Läufer unverzichtbar	163	Kegeln/Bowling, Curling, Eisschießen.....	215
6.2.6 Kontraindikationen	163	6.6 Volkstanz und Gesellschaftstanz.....	216
6.2.7 Trainingsempfehlungen	164		
6.2.8 Laufen und Verletzungsrisiko	166	<b>7 Sportarten für Sporterfahrenre</b> .....	219
6.2.9 Trainingsprogramme	167	7.1 Konditionstraining.....	219
6.2.10 Der ältere Läufer als Wettkampfsportler	170	7.1.1 Trainingsempfehlungen und Trainingsprogramme zum Krafttraining Älterer .....	219
6.2.11 Hohe Leistungen älterer Läufer	171	7.1.2 Das Problem der Preßatmung.....	221
6.2.12 Es ist nie zu spät!	175	7.1.3 Programme für das Krafttraining .....	221
6.3 Schwimmen	175	7.2 Sportspiele .....	224
6.3.1 Beliebtheit und Verbreitung	175	7.2.1 Volleyball, Faustball .....	227
6.3.2 Gesundheitliche Bedeutung	176	7.2.2 Basketball, Korbball .....	227
6.3.3 Günstige Bedingungen schaffen	179	7.2.3 Fußball, Handball .....	228
6.3.4 Gute Technik erarbeiten	181	7.3 Tennis .....	229
6.3.5 Schwimmenlernen im Alter	181	7.3.1 Verbreitung .....	229
6.3.6 Voraussetzungen für die Aufnahme des Schwimmtrainings	184	7.3.2 Motive für den Wettkampfsport Tennis.....	230
6.3.7 Trainingsprogramme	184	7.3.3 Wie belastet der Tennissport? .....	230
6.3.8 Wettkampfsport der Senioren/Masters	186	7.3.4 Risiken und Beschwerden .....	231
6.3.9 Trainingsempfehlungen für Wettkämpfer	187	7.3.5 Vorsorgemaßnahmen .....	233
6.3.10 Leistungen	188	7.3.6 Spätbeginner, Spätmsteiger und Wiedereinsteiger .....	234
6.4 Skilanglauf und Skiwandern	191	7.3.7 Training .....	234
6.4.1 Gesundheitliche Bedeutung des Skilanglaufs	191	7.3.8 Tennis als Lifetime-Sport .....	235
6.4.2 Skilanglauf lernen	193	7.3.9 Wettkampfspieler .....	236
6.4.3 Skikurse für Ältere	193	7.3.10 Hohe Leistungen .....	236
6.4.4 Anfänger mit Handicaps	194	7.4 Golf .....	236
6.4.5 Günstige Bedingungen schaffen	194	7.5 Yoga .....	238
6.4.6 Risiken einschränken	195	7.6 Alpiner Skilauf .....	240
6.4.7 Trainingsempfehlungen	196	7.6.1 Verbreitung .....	240
6.4.8 Wettkämpfe und Wettkampfleistungen	197	7.6.2 Belastung durch alpinen Skilauf .....	240
6.4.9 Tips für Wettkämpfer	199	7.6.3 Unfallverhütung wird großgeschrieben .....	242
6.4.10 Standardprogramm Skigymnastik in vier Belastungsstufen	199	7.6.4 Skilaufen lernen im Alter? .....	242
6.5 Spiele	204	7.6.5 Im Zweifelsfall die „Schontechnik“ anwenden .....	243
6.5.1 Kleine Bewegungsspiele	204	7.6.6 Optimale Voraussetzungen schaffen!..	243
- Das Gelingen des Spiels	206	7.7 Eislauf .....	244
- Kleine Bewegungsspiele gut vorbereiten	206	7.8 Gerätturnen .....	245
		7.9 Reiten .....	246
		7.10 Wassersport .....	247

7.10.1 Rudern .....	247	<b>11</b>	<b>Trainingssteuerung und Belastungsdosierung .....</b>	287
7.10.2 Segeln .....	250	11.1	Faktoren der Belastungsdosierung .....	287
7.10.3 Kanusport/Paddeln .....	251	11.2	Belastung und Erholung .....	288
7.10.4 Windsurfen .....	251	11.3	Belastungsintensität .....	290
<b>8 Weniger geeignete Sportarten und Übungsformen .....</b>	252	11.4	Trainingshäufigkeit und Belastungsumfang .....	294
8.1 Was bedeutet „weniger geeignet“? .....	252	11.5	Trainungsumfang, Trainingsbelastung und gesamte Trainingsbelastung .....	296
8.2 Gewichtheben .....	253	11.6	Gesamtbelastung .....	298
8.3 Leichtathletische Disziplinen .....	253	11.7	Belastungs- und Überlastungskriterien .....	298
8.4 Triathlon .....	254	11.8	Belastung und subjektiv empfundene Anstrengung .....	300
8.5 Squash .....	255	11.9	Ursachen und Vermeidung der Überforderung .....	302
8.6 Risikosportarten .....	256	11.10	Verletzungen und Verletzungsvorsorge .....	304
<b>Teil C – Sportliches Training</b>				
<b>9 Überlegungen und Maßnahmen vor Trainingsbeginn .....</b>	261	11.11	Selbstkontrolle als Mittel der Trainingssteuerung .....	305
9.1 Was heißt Training? .....	261	11.12	Ältere als Anfänger und Wiederbeginner .....	308
9.2 Alter und Trainingsbeginn .....	262	11.13	Prinzipien der Trainingsplanung .....	311
9.3 Gesundheitszustand und Trainingsbeginn .....	263	<b>12 Wettkampf und Leistungsvergleich .....</b>	316	
9.4 Kontraindikationen für sportliche Betätigung .....	265	12.1	Aktualität und Entwicklung der Wettkampfbetätigung Älterer .....	316
9.5 Die sportmedizinische Untersuchung .....	266	12.2	Kritik am Wettkampfsport Älterer .....	317
<b>10 Sportmotorische Testaufgaben und Fitneßtests für Ältere .....</b>	269	12.3	Motive und Einstellung Älterer zum Wettkampfsport .....	318
10.1 Motorische Diagnoseverfahren .....	269	12.4	Zum Gesundheitszustand älterer Wettkampfsportler .....	318
10.2 Bedeutung sportmotorischer Testaufgaben für Ältere .....	271	12.5	Möglichkeiten und Bedingungen sportlicher Wettkampftätigkeit Älterer .....	321
10.3 Zur Durchführung sportmotorischer Testaufgaben mit Älteren .....	272	12.6	Grenzen der Leistungsfähigkeit Älterer .....	322
10.4 Sportmotorische Testaufgaben für Ältere .....	273	<b>Literatur .....</b>	326	
10.4.1 Testaufgaben zur Ermittlung der Koordination .....	273	<b>Sachwortverzeichnis .....</b>	357	
10.4.2 Testaufgaben zur Ermittlung der Kraft .....	277			
10.4.3 Testaufgaben zur Ermittlung der Beweglichkeit .....	281			
10.4.4 Testaufgaben zur Ermittlung der Ausdauer .....	284			
10.5 Fitneßtests für Ältere .....	285			