

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>1</b>
<b>TEIL I    Theoretische Grundlagen</b>	<b>3</b>
1.        Zu den Begriffen Sport, Fitneß und Psychomotorik	5
1.1       Sport	5
1.2       Fitneß	5
1.3       Psychomotorik	6
2.        Selbständigkeit / Kompetenz im höheren Lebensalter	7
3.        Alternsbedingte Veränderungen im Wahrnehmungs- und Bewegungsverhalten und deren Beeinflußbarkeit	8
3.1       Adaptationsfähigkeit	8
3.2       Intellektuelle Fähigkeiten	9
3.3       Koordinationsfähigkeit	10
3.3.1     Koordination unter Zeitdruck	10
3.3.2     Koordination als Bewegungskontrolle ohne Zeitdruck	11
3.4       Ausgewählte psychomotorische Fähigkeiten	11
3.4.1     Reaktionsfähigkeit	11
3.4.2     Beweglichkeit	12
3.4.3     Gleichgewichtsfähigkeit	13
3.4.4     Kraftfähigkeit	14
3.4.5     Rhythmisierungsfähigkeit	14
3.4.6     Umstellungsfähigkeit	15
4.        Bewegungsangebote zur Verbesserung der körperlichen Fitneß	15
4.1       Bewegungskoordination	17
4.2       Kraft	18
4.3       Beweglichkeit	18
4.4       Ausdauer	18
4.5       Schnelligkeit	20

---

5.	Sportarten, die im höheren Lebensalter zu empfehlen sind	20
5.1	Schwimmen	21
5.2	Radfahren	21
5.3	Gehen und Laufen	21
6.	Folgerungen für die Lebensgestaltung	22
TEIL II	Hinweise zur Durchführung	23
TEIL III	Darstellung der einzelnen Übungseinheiten	27
1.	Atmung - Übungen mit dem Gymnastikball - Gedächtnisübung - Ballspiel	29
2	Luftballon - Gymnastik mit Stühlen - Gedächtnisübung - Ballspiele	35
3.	Gymnastik mit Doppelklöppeln - Family-Tennis I - Sitztanz	41
4.	Gymnastik mit dem Tennisnoppenring - Family-Tennis II - Sitztanz	47
5.	Luftballon-Softbälle - Family-Tennis III - Stuhlgymnastik	53
6.	Entspannung - Atmung - Einführung des Tischtennis-Schlägers - Fallschirm	59
7.	Übungen mit dem Seil - Übungen mit dem Doppelklöppel	65
8.	Stuhlgymnastik - Übungen mit dem Ball - Tanz	69
9.	Spiel - Übungen mit der Zauberschnur - Yogaübungen - Atemübung	75
10.	Stuhlgymnastik - Übungen mit Koosh- und Igelball - Sitztanz	81
11.	Übungen mit dem Bohnensäckchen - Ball-Lernprogramm - Klatschkanon	87
12.	Übungen mit dem Stab - Ball-Lernprogramm - Sitztanz	93
13.	Gymnastik mit dem Doppelklöppel - Wurfprogramm - Gedächtnisspiel	99
14.	Gymnastik mit Tüchern - Rhythmikprogramm - Tanz mit Tüchern	105

---

15.	Aufwärmen - Stuhlgymnastik - Rhythmikschulung mit Luftballon	111
16.	Aufwärmen - Rhythmikschulung mit Gymnastikreifen - Tanz	117
17.	Tanz - Stuhlgymnastik - Werfen mit verschiedenen Bällen - Winkspiel	121
18.	Gymnastik mit dem Tennisnopperring - Wurfprogramm - Sitztanz	125
19.	Yoga	129
20.	Yoga	133
21.	Family-Tennis - Yoga	137
22.	Gymnastik - Ballprogramm	143
QUELENNACHWEIS		147