

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
Hinweise zur Benutzung des Buches	9
Zur Bedeutung des Sporttreibens für Ältere	11
Zur Bedeutung von Gymnastik im Sitzen für Ältere	11
Gruppengröße	12
Stuhlkreis	12
Hocker oder Stuhl	12
Alternative Bezeichnungen für „Stuhlgymnastik“	13
Risiken und Gefahren bei sportlicher Aktivität mit Älteren	13
Singen und Bewegen	15
Gymnastiklied	16
Trimm Dich	18
Hast Du Freude	19
Zum Geburtstag	20
Froh zu sein bedarf es wenig	22
Ein kleiner Matrose	23
Ein Huhn das fraß, man glaubt es kaum	24
Es war eine Mutter	25
Kleine Tänze im Sitzen	27
Politiker-Tanz	28
Energie-Tanz	29
Bewegungskanon	30
Tanz mit Papptellern	32
Erfindertanz mit Tuch	34
Rheumatanz	36
Klapptanz	38
Klatschmarsch	39
Übungen für Finger und Hände	40
Hände zu Fäusten ballen	41
Finger falten / kreisen / kreuzen	42
Finger tippen	43
Fingerhakeln	44
Fingerschnappen	45
Zahlenkombinationen tippen	46
Zeig her deine Finger	47
Fingerübungen mit Stiften	48
Fingerübungen mit Kugeln / Murmeln / Kastanien	49
Fingerübungen mit Knöpfen	50
Fingerübungen mit Korken	51
Fingerübungen mit Wäscheklammen	52
Daumen hoch	53
Fingerakrobatik	54
Victory und Pistole	55
Schere, Stein, Papier	56

Übungen für die Füße	57
Fuß- / Muskelpumpe	58
Twist im Sitzen	59
Fuß-Fitness	60
Zeitung falten und zerreißen	61
Bänder verknöten	62
Fußsohlenmassage	63
Tuchziehen	64
Greifen und einsammeln	65
Korken werfen	66
Atemübungen	67
Atemübungen vorbereiten	68
Durch Atmung entspannen	69
Atemwahrnehmung	70
Atmung und sanfte Bewegung	71
Atemgedicht	72
Lachkanon	73
Lachen auf Kommando	74
Bewegungsspiele im Sitzen	75
Karten werfen	76
Karten zeigen	77
Meine Schenkel – Deine Schenkel	78
Reaktion ist Trumpf	79
Gefühlsbewegung	80
Was machst Du da?	81
Schenkel klopfen	82
1 – 2 – Hopp	83
Oma, Löwe, Jäger	84
Alles im Eimer	85
Werfen und Fangen	86
Ballon in der Luft	87
Sandsäckchen werfen	88
Prellen und fangen	89
Gleichgewicht und Kräftigung	90
Pendeln im Stand	91
In Balance bleiben	92
Beine schwingen	93
Knie beugen	94
Aufstehen und Hinsetzen	95
Einbeinstand	96
Einbeinstand mit Zusatzaufgaben	97
Tandem-Stand	98
Tandem-Gang	99
Ball am Fuß	100
Beine in die Höhe	101
Arme in die Höhe	102
Überkreuz	103
Literatur / Internet	104
Tabellarische Übersicht als Orientierungshilfe für eine Spielauswahl	105