

Übungshandbuch für Senioren-ÜbungsleiterInnen, InstruktorInnen, TrainerInnen



Stundenbilder für Bewegungseinheiten
in betreuten Seniorenwohnheimen,
Altenwohn- und Pflegeheimen

gefördert von



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich



Informationen an die Übungsleiter (ÜL)

Der Übungsleiter (ÜL) hat folgendes zu beachten:

- Informationsaufnahme mit dem Seniorenheim (mobile Senioren, Senioren im Rollstuhl, Gruppengröße, Bewegungsraum etc.)
- Kontaktaufnahme mit den Senioren (herzliche Begrüßung, Vorstellungsrunde, nach Interessen der Senioren fragen...)
- Aufbau einer Trainingseinheit (Begrüßungsritual, Erwärmung, Koordination, Kräftigung bzw. Übungen mit dem Gerät, Spiele)
- Einsatz von Musik
- Erklärung bzw. Bezugsherstellung zum „Kleingerät“
- Regeln wie: die Übungen werden vom ÜL öfters demonstriert und erklärt; langsame Bewegungsausführung, um keine Gelenkschäden zu provozieren; kurze Entspannungspausen zwischen den Wiederholungen setzen; das Training wird am besten in einem Stuhlkreis durchgeführt
- Keine Übung darf Schmerzen verursachen
- Bei den Kraftübungen sollte ein angenehmes Spannungsgefühl spürbar sein (richtige Dosierung von Intensität und Dauer)
- Bei den Übungen für die Beweglichkeit sollte ein angenehmes Dehnungsgefühl über 10-30 Sekunden spürbar sein
- Die Gruppe zur Bewegung motivieren
- Spiele im Seniorensport bedingen einer flexiblen Handhabung, um sie der jeweiligen Situation anpassen zu können. Es müssen Regeländerungen möglich sein. Es sollte eher auf Verlierer und Sieger verzichtet werden.
- Bei den Stundenbildern wird eine Vielzahl von Übungen vorgestellt und der ÜL wählt nach eigenem Ermessen die Übungen aus.

1. Einheit:

Begrüßung, Vorstellung und Kennenlernen

Kennenlernen

- Ball zuwerfen
- Namen und Eigenschaft sagen
- Namen und Speise nennen
- Name und Tier nennen (Haustiere, Wildtiere, Insekten, Fische, ..
- Name und Pflanze nennen (Bäume, Blumen, Sträucher, ...
- Mein rechter Platz ist frei, ich wünsche mir den/die herbei, Namen nennen – Platz mit dieser Person wechseln (für Geübte)
- Ich wünsche mir, dass XY (Namen nennen)
 - Pfeift
 - Mit der linken Hand winkt
 - Den Kopf schüttelt
 - Mit den Armen wie ein Vogel flattert

Begrüßungsspiel (für Aktive)

- Verschiedene Begrüßungen vorgeben (z.B. nach Nationen) – Musik spielen, bei Musikstopp den Nachbarn begrüßen (Hände schütteln, verbeugen, klatschen, Gesäß zusammen,...)
- Säckchen mit verschiedenen Farben ständig austauschen – bei Musikstopp gleiche Farben suchen und zusammen stellen

Schwungtuch (für Aktive)

- Tief gehen – hoch gehen
- Ball am Schwungtuch behalten (unterschiedliche Bälle, mehrere Bälle)
- Platzwechsel unter dem Tuch (jeweils 2 Personen)
- Unter dem Tuch in die Mitte gehen (alle gemeinsam)

Aufwärmübungen

- Marschieren im Sitzen, Arme mitnehmen – Rücken von der Lehne lösen und nur auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche sitzen. Alternativ kann eine Bewegungsgeschichte bei der sich die Teilnehmer unterschiedliche Aktivitäten in wechselnden Umgebungen vorstellen, motivierend wirken. z.B. wir wandern in der Ebene, auf weichen Waldboden, kommen zu einem leichten Anstieg, steigen über Wurzeln und Steine
- Mit den Füßen laut stampfen, normal marschieren, die Füße ganz leise aufsetzen, normal marschieren
- Schrittkombinationen mit koordinativen Armbewegungen

Lockerungsübungen

- Hände schütteln
- Finger bewegen – Klavierspielen
- Die Hände kreisen aus dem Handgelenk nach rechts und links sowie nach unten und oben bewegen
- Die Arme locker in verschiedene Richtungen bewegen und zurück zur Ausgangsstellung
- Die Unterarme kreisen vor dem Körper umeinander (Wolle wickeln)
- Die Schulter heben und fallen lassen
- Die Schulter kreisen rückwärts und vorwärts
- Alle möglichen Formen des *In-die-Hände-Klatschens*: Zusammenklatschen der Handflächen, von Handfläche und Handrücken oder beider Handrücken. Klatschen mit unterschiedlichen Armhaltungen, oben, unten, rechts, links, vorn, hinten, unter einen angehobenen Bein
- Fußkreisen ein- und auswärts

- Fußschaufel strecken und anziehen, nach rechts und links
- Einen Oberschenkel anheben und wenn nötig mit den Händen halten. Der Unterschenkel wippt locker auf und ab oder kreist.
- Radfahren mit einem Bein, vorwärts und rückwärts
- Grätschstellung, die Hände in den Hüften. Rumpfdrehung nach rechts und links, nicht bis zur äußersten Grenze
- Abwechselnd den Rumpf beugen und Wirbel für Wirbel wieder aufrichten
- Lockeres Rumpfkreisen
- Den Kopf soweit wie möglich zur Seite drehen, das Kinn zur Schulter führen (nicken). Kopf wieder aufrichten und zur Ausgangsstellung zurückdrehen.
- Kinn zur Brust, Blick nach unten, Kopf dreht nach rechts und links (Nein-Sagen)
- Blick nach vorne, nicken (Ja- Sagen)

Spiel mit einem Ball

- Übungsleiter steht in Mitte und wirft Ball reihum zu den Teilnehmern.
- Ball fangen, davor 1 x klatschen (2x klatschen), 1x auf die Oberschenkel – 1x in die Hände klatschen
- Ball zurückwerfen. Mit beiden Händen, nur mit rechter Hand und dann mit linker Hand werfen
- Ball prellen
- Ball 1 x werfen, 1x prellen (ÜL wirft, TN wirft, ÜL prellt, TN prellt)
- Ball reihum weitergeben – im Uhrzeigersinn
- Ball mit Füßen zwischen den Sesselkreis bewegen – danach Tuch gleichzeitig reihum weitergeben

Abschluss

- Nochmals Namen wiederholen, Reflexion Stunde

2. Einheit:

Stundenthema: Übungen mit Reissäckchen

Die Bewegungseinheit wird immer mit einem Begrüßungsritual begonnen. Das **Begrüßungsritual** kann durch ein **Spiel** oder aber auch durch einen **Begrüßungstanz** erfolgen. Als günstig erwies sich ebenfalls der Einsatz von Musik, um die Senioren für die Bewegungseinheit einzustimmen. Im nächsten Schritt wird der Bezug zum Kleingerät hergestellt. Der ÜL animiert die Senioren zum Kneten/Ertasten des Kleingerätes. Der ÜL fragt nach wie sich das Kleingerät anfühlt und welche Gedanken sie mit dem Kleingerät verbinden.

Organisation: Sesselkreis

Musik: CD „Tanzvergnügen im Sitzen“ - Ambosspolka

Zum Einstieg die TN fragen womit so ein Säckchen gefüllt ist? Welche Getreidesorten gibt es noch?

Kräftigung mit Reissäckchen

- Das Reissäckchen zunächst mit der einen, dann mit der anderen Hand kräftig kneten
- Das Reissäckchen zwischen die Handflächen klemmen und auf Kommando zusammen drücken (bis 10 zählen)
- Das Reissäckchen zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten/linken Hand an einer Ecke halten, so dass das Reissäckchen herunterhängt; nur aus dem Handgelenk heraus das Reissäckchen in kleineren Kreisen schwingen (Richtung wechseln)
- Das Reissäckchen zwischen die Knie klemmen und zusammen drücken (bis 10 zählen)
- Das Reissäckchen vor sich auf den Boden legen, den rechten/linken Fuß drauf stellen. Mit dem Fuß versuchen, das Säckchen so platt wie möglich zu drücken (Spannung aufbauen – locker lassen) 5x je Fuß

Koordination und Konzentration mit Reissäckchen

- Das Reissäckchen auf den linken/rechten Fuß geben, und:
 - a) das Bein strecken und beugen, ohne dass das Reissäckchen herunterfällt 5-10x
 - b) mit dem gestreckten Bein Kreise/Achten beschreiben 5-10x
- Das Reissäckchen unter dem rechten und linken Oberschenkel hindurch geben (im Wechsel oder in Achterform um die Beine herum geben)
 - a) das Bein bleibt dabei am Boden 5-10x
 - b) das entsprechende Bein wird leicht angehoben 5-10 x
- Das Reissäckchen am Boden legen;
 - a) mit der rechten und linken Ferse im Wechsel auf das Reissäckchen tippen
 - b) mit der Fußspitze im Wechsel auf das Reissäckchen tippen
 - c) mit der Fußspitze/Ferse um das Reissäckchen herum auf den Boden tippen
- Das Reissäckchen hochwerfen und wieder auffangen:
 - a) mit beiden Händen werfen und fangen
 - b) mit der rechten Hand werfen und fangen
 - c) mit der linken Hand werfen und fangen
 - d) mit der rechten Hand werfen und mit der linken Hand fangen
 - e) dasselbe umgekehrt
 - d) das Reissäckchen hochwerfen und 1mal in die Händeklatschen
- Das Reissäckchen um den Körper herum kreisen lassen (auf Kommando vom ÜL mit Richtungswechsel)
 - a) in Kopfhöhe
 - b) in Halshöhe
 - c) in Rumpfhöhe

- d) in Kniehöhe
- e) Knöchelhöhe
- Das Reissäckchen als Lenkrad benutzen und mit ausgestreckten Armen Kurven damit fahren (eventuell in eine Geschichte verpacken – wir fahren in den Urlaub, in die Arbeit, ans Meer ca. 2- 5 min)

Spiel: „Hipp-Hopp“

Die Reissäckchen werden so lange nach rechts oder links weitergegeben, bis jeder Teilnehmer ein Reissäckchen in der Hand hat. Auf Kommando des ÜL gibt jeder Teilnehmer sein Reissäckchen zum entsprechenden Sitznachbarn. Bei dem Kommando „Hipp“ wird das Reissäckchen zum linken Sitznachbarn weitergegeben, bei dem Kommando „Hopp“ zum rechten. Der ÜL wartet mit dem neuen Kommando so lange, bis alle ihre Reissäckchen weitergegeben haben.

Spiel:

Rotes Säckchen im Uhrzeigersinn weitergeben, blaues Säckchen gegen den Uhrzeigersinn weitergeben

Weitere Spiele / Übungen

- der ÜL steht in der Mitte und wirft das RS im Kreis zu
- im Kreis wird ein RS weitergegeben
- im Kreis werden zwei RS weitergegeben, wobei eines in die gegengleiche Richtung weiter gegeben wird
- „ eins weiter + zwei zurück“ (ein RS wird zur nächsten Person vor geworfen, diese Person wirft das RS wiederum zur Person, welche zwei Plätze zurück sitzt)
- Jede Person hält ein RS in den Händen (linke + rechte Hand). Auf Kommando des ÜL werden die RS synchron weiter gegeben

Abschluss der Bewegungseinheit

- Zielwerfen in eine Tasche/Reifen/Schachtel
- Abschießen des ÜL

3. Einheit:

Stundenthema: Chiffontücher

Die Bewegungseinheit wird immer mit einem Begrüßungsritual begonnen. Das **Begrüßungsritual** kann durch ein **Spiel** oder aber auch durch einen **Begrüßungstanz** erfolgen. Als günstig erwies sich ebenfalls der Einsatz von Musik, um die Senioren für die Bewegungseinheit einzustimmen.

Im nächsten Schritt wird der Bezug zum Kleingerät hergestellt. Der ÜL animiert die Senioren zum Kneten/Ertasten des Kleingerätes.

Der ÜL fragt nach wie sich das Kleingerät anfühlt und welche **Gedanken sie mit der Farbe rot/blau/grün/gelb verbinden**. Der ÜL animiert die Personen zum Schwingen/Hochwerfen/Zusammenknäulen des Tuches.

Musik: CD „Tanzvergnügen im Sitzen“, z. Bsp.: Schneewalzer, Tulpen aus Amsterdam

Kräftigung und Koordination mit Chiffontüchern

- Das Tuch in die Hand nehmen und über dem Kopf schwenken, 2-3 x
- Das Tuch in die Hand nehmen und vor dem Körper hin und her schwenken, jede Hand 2-3 x
- Das Tuch in die Hand nehmen und neben dem Körper hin und her schwenken
- Das Tuch in die Hand nehmen und neben dem Körper Kreise ziehen
- Die Arme nach vorne ausstrecken, dabei das Tuch an zwei Enden fassen. Das Tuch mit den Händen von außen nach innen zusammenraffen und wieder glatt ziehen:
 - a) mit beiden Händen gleichzeitig
 - b) nur mit der rechten/linken Hand
- Den rechten/linken Arm nach vorne ausstrecken, in der Hand eine Ecke des Tuches. Das Tuch hängt herunter. Ohne Hilfe der anderen Hand das Tuch soweit es geht in der Hand zusammenraffen
- Das Tuch mit beiden Händen bzw. einer Hand kneten und wringen

Koordination

- Das Tuch hochwerfen und mit beiden Händen fangen, 4-5x
- Das Tuch hochwerfen mit der rechten Hand und der linken Hand fangen (auch links)
- Das Tuch hochwerfen mit der rechten Hand und der linken Hand fangen (und umgekehrt)
- Das Tuch vor dem Körper an einer Ecke festhalten – hochwerfen und wieder an einer Ecke ergreifen
- Das Tuch hochwerfen und mit dem Fuß/Kopf/Hand auffangen
- Mit dem Tuch vor dem Körper Achterschleifen in die Luft malen, ca. 30 sec.
- Das Tuch neben dem Körper nach oben zur Decke und wieder nach unten schwingen, ca. 30 sec
- Mit dem Tuch seitlich neben dem Körper Kreise beschreiben; linke und rechte Hand im Wechsel, ca. 30 sec

Bewegungsgeschichte mit Tüchern

Bei einem bestimmten Reizwort (Farbe, bestimmtes Wort) werden die Tücher in die Luft gehoben
Themen für Geschichte im Jahreskreislauf auswählen

Bewegungslied „Laurentia, liebe Laurentia mein“ (Text im Anhang)

Beim Wort „Laurentia“ oder „Wochentag“, Tuch hochheben oder bei aktiven Senioren aufstehen

Abschluss der Bewegungseinheit

Mit dem Tuch Kopfschmuck machen – im Spiegel (Pflegepersonal fragen) begutachten

4. Einheit

Stundenthema: Rhythmusschulung und Gedächtnistraining

Im Kern der Bewegung steckt der Rhythmus. Rhythmische Strukturen zu erfassen und anzuwenden ist ein wichtiges Ziel des Bewegungslernens. Rhythmische Strukturen sind in allen Formen des Bewege-ns anzutreffen: Grundbewegungen wie Gehen, Tanzen und Schwimmen laufen nach rhythmischen Mustern ab.

Aufwärmen für Aktive

- Begrüßungsritual: Begrüßungswalzer

Takt: $\frac{3}{4}$. Vorspiel: 4 Takte

Aufstellung: Paare im einfachen Flankenkreis

□ Front iTr, ∩ gTr, Zweihandfassung = beide Hände reichen

□ beginnt, li ∩ re

Schritte: Nachstellschr, Pendelschr, Walzerschr

Takt

1-2 2 Nachstellschr in den Kreis

3-4 2 Nachstellschr aus dem Kreis re Hände fassen

5-6 je 1 Pendelschr zueinander und auseinander

7-8 wie Takt 5-6 (Pendel)

9-14 wie Takt 1-6

15-16 mit 2 Walzerschr „re-schultrig“ am - Partner vorbei zum nächsten Partner: □ iTr, ∩ gTr

Übungen für die Beine – Musik: z. Bsp. Ambosspolka

- Beide Zehenspitzen gleichzeitig anheben, nach außen drehen
- Zehenspitzen heben (Venenpumpe) im Rhythmus der Musik, - Fersen heben
- Fußkreisen – Bein leicht anheben
- Marschieren am Stand
- Zehen/Fersen Dip
- Außen/Innenkante
- Raupenbewegungen mit den Zehen
- Radfahren
- Charleston Schritt (mit den Fersen nach innen und nach außen)
- Gegengleiches „Wippen“ von Zehenspitze und Ferse

Übungen für die Arme

- Winken in verschiedene Richtungen
- Fenster putzen, Wäsche bügeln, rudern, fliegen
- Kochtopf umrühren
- Brustschwimmen, Kraulen, Rückenschwimmen, Boxen
- Äpfel pflücken,
- Arme schwingen gegengleich vor, beide Arme gleichzeitig
- Arme in Vorhalte und Handflächen nach oben und unten drehen
- Die Schultern hoch zu den Ohren ziehen und wieder fallen lassen
- Luftklavier spielen (tiefe/hohe Töne; großes-langes Klavier)
- Wolle wickeln
- Unterarme scheren, 1x oben, 1x unten
- Fingertreppe (Daumen berührt jeden Finger: nur rechte Hand; nur linke Hand, beide Hände; Seitenverkehrt beginnen)

Koordination

- Bewegungen gegeneinander ausführen; rechte Hand auf linken Oberschenkel/Schulter, linke Hand auf rechten Oberschenkel/Schulter
- Thementanz – z. Bsp. Schneewalzer – Tanz im Sitzen mit Tüchern, Bewegungsabfolgen im Rhythmus der Musik

Spiel mit dem Würfel

Bei geraden Zahlen werden Bewegungen mit den Beinen gemacht. Bei ungeraden Zahlen werden Bewegungen mit den Armen durchgeführt. Bei fitten Senioren können die Bewegungen selbst gewählt werden. Bei Schwierigkeiten bei der Auswahl von Bewegungsaufgaben gibt der ÜL Bewegungseinheiten vor.

Gedächtnistraining:

Farbwortkartenspiel; Material: Farb-Wort-Karte

Die Aufgabe der TN ist, die Druckfarben der einzelnen Worte möglichst rasch zu benennen. Dies ist deshalb nicht so einfach. Weil uns die Worte zum Lesen „verleiten“, es aber darum geht, die Druckfarbe der Worte zu benennen.

- Die TN lesen der Reihe nach **Wort für Wort**
- Die TN benennen langsam der Reihe nach nur die **Druckfarbe** der Wörter (Tempo langsam)
- Die TN benennen möglichst **rasch die Druckfarbe** der Wörter
- Die TN lesen der Reihe nach **Wort für Wort** und gleichzeitig wird bei der **Druckfarbe rot** eine Bewegung ausgeführt. (mit rechten Fuß auf den Boden stampfen)
- Die TN lesen **die Druckfarbe** und führen gleichzeitig bei der **Druckfarbe rot** eine Bewegung durch. (mit rechten Fuß auf den Boden stampfen)
- Die TN lesen der Reihe nach Wort für Wort und führen gleichzeitig bei **der Druckfarbe rot und grün** eine Bewegung durch. (rot = rechter Fuß / grün = li Fuß auf den Boden stampfen)
- Die TN führen **ohne die Wörter laut zu lesen** eine Bewegung zu der **angezeigten Druckfarbe** durch. (rot = rechter Fuß / grün = linker Fuß auf den Boden stampfen, gelb 1x klatschen, blau 2x klatschen)

ABC-Karte

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

R L X X L R L X L X R X X R L R L X R R L X L X R L

R= rechten Arm heben

L= linken Arm heben

X= Arme vorm Körper kreuzen

ABC durchgehen, oder z. Bsp. Namen durchgehen

Abschluss

- Reflexion

5. Einheit

Stundenthema: Kräftigung und Koordination mit dem Seil

Die Bewegungseinheit wird immer mit einem Begrüßungsritual begonnen. Das **Begrüßungsritual** kann durch ein **Spiel** oder aber auch durch einen **Begrüßungstanz** erfolgen. Als günstig erwies sich ebenfalls der Einsatz von Musik, um die Senioren für die Bewegungseinheit einzustimmen.

Aufwärmen:

Zauberschnüre oder Sprungseile zusammen binden und damit einen Sitzkreis formen.

Eine Bewegungsgeschichte mit Bezug zum Bergsteigen anleiten. Welche Berge gibt es in der Umgebung, in Kärnten, In Österreich....

Die Bewegungsgeschichte kann durch ein Lied (Kalmar Polka) unterstützt werden.

Zu Beginn wird geschunkelt, dann beim nach oben steigen wird das Seil nach oben gegeben, beim nach unten steigen wird das Seil nach unten geführt, dann wird rechts zum Felsen gegriffen – dann links. Zwischendurch wird das Seil zu den Knien getippt.

Nach der Bergtour wird eine Bootsfahrt im Tal angetreten. Wir sitzen alle im Boot und beginnen zu rudern, dann kommen plötzlich hohe Wellen auf uns zu, es wird kurvig, wir fahren durch einen Tunnel, der Wind bläst von rechts/ links.

Zum Ausklang gehen wir noch in ein Kaffeehaus. In der rechten Hand halten wir die Kaffeetasse, in der linken Hand essen wir gemütlich unsere saftige Sachertorte....

Übungen mit dem Seil

Musik: CD „Tanzvergnügen im Sitzen“; Musik Sugar Sugar (Titel Nr. 12)

Kräftigung und Koordination mit dem Seil

- Ein Ende des Seil mit einer Hand festhalten und mit der andern Hand um den Arm wickeln. Wieder abwickeln und den anderen Arm einwickeln.
- Das Seil straff zwischen beiden Händen spannen (evtl. einmal oder mehrfach falten). Die Arme vor dem Körper ausstrecken und die Hände hoch und runter führen.
- Das Seil straff zwischen beiden Händen spannen (evtl. einmal oder mehrfach falten). Die Arme über den Kopf strecken und die Hände nach rechts und nach links führen.
- Mit jeder Hand ein Ende des Seils festhalten. Einen Fuß in das Seil stellen. Den Fuß mit dem Seil nach oben und nach unten heben. Die Seite wechseln.
- Das Seil um einen Oberschenkel wickeln.
- Das Seil um den eigenen Bauch wickeln.
- Das Seil wie ein Lasso schwingen (Achtung!!! für diese Übung braucht man Platz 😊), oder Seil falten
- Partnerübung: Jeder hält ein Ende des Seils. Das Seil ist locker. Das Seil wird im Kreis geschwungen (schneller, langsamer, Richtung wechseln)
- Partnerübung: Das Seil wird von beiden Partnern straff gehalten. Erst zieht sich der eine Partner an dem Seil nach vorne in Richtung seiner eigenen Knie und zurück. Dann der andere Partner.

Ein Spaziergang im Regen

Tanzform: Arbeitskreis

Beschreibung: Seniorentanz Österreich

Takt: 2/4, Vorspiel: Auftakt und 4 Takte

Aufbau: 4x A B, A, Schluss

Takt	A
1-4	jeden Finger der re Hand mit dem Daumen schnippen, Zeigefinger beginnt
5-8	wie Takt 1-4, gegengleich
9	re Hand, Fingerspitzen locker zusammen halten und öffnen
10	wie Takt 9, li Hand
11-12	wie Takt 9-10
13-16	4x mit beiden Händen wie 9-10
	B
17-20	8 Schr am Platz
21-22	Schirm aufspannen
23-24	mit beiden Armen das große Regendach andeuten
25-28	8 Schr am Platz
29-30	2 „kräftige“ Schr in die Pfütze
31-32	mit beiden Armen von vorne unten nach außen eine Wasserfontäne andeuten

Schluss:

1-4	8 Schr am Platz
5	Schirm abspannen
6	mit der Lieblingshand in ein Eck stellen

Abschluss:

Aus Schnüren und Seilen sollen die Teilnehmer einzeln oder gemeinsam auf dem Boden oder auf dem Tisch nach Vorgaben bestimmte Formen legen:

- einen Kreis
- ein Dreieck
- einen rechten Winkel
- eine Spirale
- ein Quadrat
- eine Wellenlinie
- einen spitzen Winkel
- verschiedene Zahlen oder Buchstaben

6. Einheit

Stundenthema: Gewichtsmanschetten

Aufwärmen:

Bewegungsverbindungen

- a) 4-mal in die Hände klatschen
- b) 1-mal mit rechten Fuß auftreten
1-mal mit linken Fuß auftreten
1-mal mit den rechten Fuß auftreten
1-mal mit den linken Fuß auftreten

Wiederholen

Bewegungen für Schultergelenke und Arme

- a) 4-mal beide Arme in Hochhalte und zurück
- b) 4-mal Arme in Vorhalte nach innen und außen drehen
- c) 4-mal abwechselnd rechts, dann links vom Körper in die Hände klatschen

Wiederholen, auch in der Reihenfolge a c b c

Kräftigung und Koordination mit Gewichtsmanschetten – Übungen für die Armmuskulatur

- Das Gewichtssäckchen werden mit den Fingern durch geknetet
- Die Gewichtssäckchen kräftig wie nasse Schwämme zusammendrücken
- Gewichtsmanschetten anlegen
- Die Arme beugen und die Hände langsam in Richtung Schulter ziehen, ca.10 Wiederholungen
- Die Arme werden mit leicht gebeugten Ellenbogen seitlich nach oben in die Waagrechte geführt und langsam und kontrolliert wieder in die Ausgangsposition zurückgebracht (Vogel), ca. 10 Wiederholungen
- In jeder Hand ein Gewichtssäckchen; die Arme sind angewinkelt; die beiden Ellbogen ziehen nun nach hinten; dabei wird die Brust nach vorne rausgeschoben und wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht, ca. 10 WH
- In jeder Hand ein Gewichtssäckchen; die Hände werden mit den Handflächen nach vorne in Schulterhöhe gehalten; beide Arme werden gleichzeitig nach oben soweit wie möglich in Richtung Decke gestreckt und wieder in die Ausgangsposition zurück gebracht, ca. 10 WH
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und der linke Ellenbogen auf dem linken Oberschenkel abgelegt; die rechte Hand wird zum Fixieren auf den linken Arm gelegt; in der linken Hand befindet sich ein Gewichtssäckchen:
 - a) das Handgelenk wird langsam soweit wie möglich nach oben und unten bewegt; der Unterarm bleibt dabei ruhig auf dem Oberschenkel liegen, ca. 10 WH
 - b) die Hand wird gedreht, so dass nun der Handrücken Richtung Decke zeigt; das Reissäckchen wird wieder maximal nach oben und unten bewegt, ca. 10 WH
- In beiden Händen ein Gewichtssäckchen; die Ellenbogen sind vorne zusammen geführt und ziehen seitlich nach außen; über die Seite werden die Arme nach oben geführt und wieder zurück zur Ausgangsposition gebracht (Butterfly), ca. 10 WH

Übungen mit den Fußmanschetten – Übungen für die Bein- und Hüftmuskulatur

- Im Sitzen; der linke Fuß wird soweit wie möglich nach vorne angehoben bis das Bein gestreckt ist; in der höchsten Position soll der Fuß im Sprunggelenk gebeugt und gestreckt werden und dann wieder am Boden abgesetzt werden, je Bein 10 WH
- Im Sitzen; das rechte und linke Knie wird im Wechsel Richtung Brust hinaufgezogen und wieder am Boden abgesetzt, je Bein 10 WH
- Mit beiden Füßen am Stand marschieren, ca. 30 sec
- Abwechselnd die Fersen vorne aufsetzen und zurück in die Ausgangsposition bringen, ca. 30 sec
- Die Fersen gleichzeitig vom Boden heben und wieder senken (Variante: Scheibenwischer), ca. 30 sec

Bewegungskette

Bei diesem Bewegungsspiel setzen sich die Senioren in einen Kreis. Der Gruppenleiter macht eine Bewegung vor- die Gruppenteilnehmer machen die Bewegung nach. Das Gruppenmitglied rechts oder links neben dem Gruppenleiter, denkt sich als nächstens eine Bewegung aus und macht diese vor. Von der Gruppe wird nun ERST die Bewegung des Gruppenleiters und DANN die zweite Bewegung nachgemacht. Nun ist das nächste Gruppenmitglied an der Reihe und macht eine Bewegung vor. Die Gruppe macht ERST die Bewegung des Gruppenleiters, DANN die zweite Bewegung und dann die zuletzt vorgemachte Bewegung nach. Diese Kette wird weiter geführt, bis alle sich eine Bewegung ausgedacht haben.

Abschluss:

Spiel – „Ich sage Schulter“

Teilnehmer nennen reihum einen beliebigen Körperteil. Z.Bsp. Nase, Bauch,

Dorthin sollen nach der Ansage möglichst schnell alle den Körperteil antippen.

Variation: rechts/links dazusagen

7. Einheit

Stundenthema: Luftballon

Die Bewegungseinheit wird immer mit einem Begrüßungsritual begonnen. Das **Begrüßungsritual** kann durch ein **Spiel** oder aber auch durch einen **Begrüßungsstanz** erfolgen. Als günstig erwies sich ebenfalls der Einsatz von Musik, um die Senioren für die Bewegungseinheit einzustimmen. Im nächsten Schritt wird der Bezug zum Kleingerät hergestellt.

Aufwärmen: Bewegungsgeschichte

Kräftigung und Koordination mit Luftballons

- Luftballon tasten, greifen, quietschen, fühlen
- Event. ein Gesicht auf den Luftballon aufzeichnen lassen
- Mit dem Luftballon spielen – den Luftballon von einer Hand zur anderen Hand spielen und dabei die Höhe variieren (Handfläche/Handrücken)
- Den Luftballon hochwerfen und wieder fangen
- Den Luftballon hochwerfen und 1x klatschen, 2x klatschen
- Den Luftballon auf der Hand balancieren
- Mit dem Luftballon Wolle wickeln, Luftballon zwischen Unterarmen bewegen
- Mit Ellbogen, Schulter, Kopf, Oberschenkel etc. in der Luft halten
- Den Luftballon um den Körper kreisen
- Luftballon zwischen den Handflächen vor dem Oberkörper zusammendrücken, ca 10 sec. Spannung, entspannen, 8x wiederholen
- Rechte Hand drückt Ballon auf linkes Knie und umgekehrt, c
- Den Luftballon vor sich auf den Boden legen; einen Fuß darauf stellen und den Fuß auf dem Ballon hin und her bewegen, ohne dass dabei der Ballon zerplatzt
- Den Luftballon zwischen die Knie klemmen und die Knie zusammendrücken, dass sich der Ballon verformt
- Die Arme sind seitlich auf Schulterhöhe; den Luftballon zwischen Oberarm und Unterarm einklemmen und leicht zusammendrücken

Dehnung und Mobilisation

- Luftballon über Kopf halten, hinter Kopf senken und wieder nach oben
- Luftballon von oben bis unten entlang des Körpers führen
- Luftballon oben halten – Seitneigung rechts und links
- Luftballon hochhalten – Rumpf dreht nach rechts und links

Spiel:

- Der Luftballon soll nur mit den Fingerspitzen angetippt und so vor dem eigenen Körper von rechts nach links hin und her gespielt werden, quasi wie beim Ping-Pong. Klappt der Bewegungsablauf reibungslos, kommt als zusätzliche Anforderung das Mitsprechen hinzu: auf der linken Seite „ping“, auf der rechten Seite „pong“, immer im Wechsel. Eventuell kann man an jedem Ballon eine Schnur von ca. einem Meter Länge befestigen, die mit einer Schlaufe lose um ein Handgelenk jedes Teilnehmers gelegt wird
Variante: Bewegung wird mit den Worten „links“ und „rechts“ begleitet
- Der Luftballon wird im Kreis hin und her gespielt. Er darf nur „angetippt“ und nicht gefangen werden. Der Luftballon sollte die ganze Zeit in der Luft bleiben und den Boden nicht berühren.
Variante: mehrere Ballons einsetzen. Solange spielen bis nur noch ein Ballon in der Luft ist
- Luftballons in der Luft halten, gleichzeitig Reissäckchen weitergeben
- Der Luftballon wird nun vorsichtig mit den Füßen von Teilnehmer zu Teilnehmer weiter gegeben

Abschluss: Sirtaki im Sitzen – siehe Anhang S. 29

8. Einheit

Stundenthema: Tennisringe

Die Bewegungseinheit wird immer mit einem Begrüßungsritual begonnen. Das **Begrüßungsritual** kann durch ein **Spiel** oder aber auch durch einen **Begrüßungsstanz** erfolgen. Als günstig erwies sich ebenfalls der Einsatz von Musik, um die Senioren für die Bewegungseinheit einzustimmen.

Im nächsten Schritt wird der Bezug zum Kleingerät hergestellt. Der ÜL animiert die Senioren zum Kneten/Ertasten des Kleingerätes. Der ÜL fragt nach wie sich das Kleingerät anfühlt und welche Gedanken sie mit dem Kleingerät verbinden.

Organisation: Sesselkreis

Kräftigung mit Tennisringen

- Mit beiden Händen den Tennisring fassen und vor dem Körper auseinander ziehen
- Den Tennisring mit beiden Händen kräftig kneten
- Den Tennisring über den linken/rechten Fuß hängen und: das Bein strecken und beugen
- Den Tennisring über den linken/rechten Fuß hängen und mit dem gestreckten Bein Achten/Kreise ziehen
- Den Tennisring vor sich auf den Boden legen, den rechten/linken Fuß darauf stellen. Mit dem Fuß versuchen den Ring so platt wie möglich zu treten
- Beide Hände gegenläufig durch den Ring hindurch stecken und die Unterarme umeinander kreisen (Tempo variieren)
- Den Tennisring in Hochhalte mit beiden Händen fassen, der Oberkörper bleibt aufrecht, Rumpfdrehung nach rechts und links
- Den Tennisring mit beiden Händen über dem Kopf halten, die Arme und den Oberkörper zur Seite neigen
- Den Ring soweit es geht nach links halten, dann den Ring über den Kopf soweit es geht nach rechts bewegen und über die Oberschenkel wieder zur Ausgangsposition zurückführen
- Den Tennisring ganz nah vor der Brust halten, dann ihn an der Nase entlang nach vorne oben führen, dann den Ring soweit es geht nach vorne unten strecken und an den Beinen entlang zur Ausgangsposition zurückbewegen
- Den Ring soweit es geht nach links halten, dann den Ring soweit wie möglich nach vorne strecken und von dort soweit es geht zur rechten Seite bewegen, vor dem Bauch entlang zur Ausgangsposition zurückführen
- Den Tennisring hinter dem Kopf bis zu den Schultern absenken und wieder nach oben führen
- Den Tennisring in Hochhalte mit beiden Händen fassen und langsam vorn am Körper entlang bis zu den Füßen führen und wieder zurück in die Hochhalte

Koordination und Konzentration mit Tennisringen

- Den Tennisring unter dem rechten und linken Bein/OS hindurch geben (im Wechsel oder in Achterform um die Beine herumgeben)
 - a) das Bein bleibt dabei am Boden
 - b) das entsprechende Bein wird leicht angehoben
- Den Tennisring vor sich auf den Boden legen:
 - a) mit der Ferse in den Ring hinein tippen (im Wechsel einmal linkes und einmal rechtes Bein)
 - b) mit der Fußspitze in den Ring hinein tippen (rechts/links/ im Wechsel)
 - c) mit der Fußspitze/Ferse um den Ring herum auf den Boden tippen
 - d) mit der Ferse/Fußspitze rundherum auf den Ring tippen
- Den Ring hochwerfen und wieder auffangen:
 - a) mit beiden Händen werfen und fangen
 - b) mit der rechten/linken Hand werfen und fangen
 - c) mit der rechten Hand werfen und mit der linken Hand fangen

- d) hochwerfen und in die Hände klatschen
- Den Tennisring um den Körper herum kreisen lassen (auf Kommando vom ÜL mit Richtungswechsel):
 - a) in Kopfhöhe
 - b) in Halshöhe
 - c) in Rumpfhöhe
 - d) in Kniehöhe
 - e) in Knöchelhöhe

Abschluss

- Bewegungsgeschichte - „Autorennen“
- Den Tennisring als Lenkrad benutzen und mit ausgestreckten Armen Kurven damit fahren. Wir fahren durch einen Tunnel – dabei machen sich alle ganz klein; über einen Hügel fahren – alle machen sich möglichst groß; wir fahren eine Bergstraße hinauf mit vielen Kurven – der Oberkörper geht nach links und rechts; wir überholen links ein Auto – alle drehen das Lenkrad nach links und wieder zurück zur Mitte; ein Reh kreuzt die Straße – alle treten mit dem rechten Fuß aufs Bremspedal und bringen dabei das Lenkrad zur Brust...
- Oder ein Spiel mit dem Tennisring
- Konzentrationskette
- Jeder Teilnehmer hält seinen Tennisring mit der rechten Hand seinem rechten Kreisnachbarn hin, der den Ring mit seiner linken Hand fasst. Jeder Tennisring wird nun von zwei Teilnehmern gehalten. Auf Zuruf des ÜL übergeben sie den Tennisring, den sie mit der rechten Hand gehalten haben, in ihre linke Hand und halten ihn dem linken Kreisnachbarn entgegen. Dieser fasst den Tennisring, so dass erneut ein geschlossener Kreis entsteht.

9. Einheit

Stundenthema: Schaumstoffball, Igelball oder Tennisball

Die Bewegungseinheit wird immer mit einem Begrüßungsritual begonnen. Das **Begrüßungsritual** kann durch ein **Spiel** oder aber auch durch einen **Begrüßungsstanz** erfolgen. Als günstig erwies sich ebenfalls der Einsatz von Musik, um die Senioren für die Bewegungseinheit einzustimmen. Im nächsten Schritt wird der Bezug zum Kleingerät hergestellt. Der ÜL animiert die Senioren zum Kneten/Ertasten des Kleingerätes.

Musik; CD „Tanzvergnügen im Sitzen, Musik: Oxstedter Mühle - Ballspielereien

Kräftigung mit Schaumstoffbällen

- Den kleinen Schaumstoffball in die Hand nehmen und einen Finger nah dem anderen in den Schaumstoffball drücken
- Den Ball zwischen die Fingerspitzen der rechten und linken Hand klemmen; die Ellenbogen zeigen nach außen; auf Kommando den Ball kräftig zusammendrücken
- Den Ball zwischen die Handflächen legen und zusammendrücken
- Den Ball mit beiden Händen über dem Kopf halten und die Arme und den Oberkörper zur Seite neigen
- Den Ball in Hochhalte mit beiden Händen fassen; der Oberkörper bleibt aufrecht, Rumpfdrehung nach rechts und links
- Den Ball mit beiden Händen über den Kopf halten, den Ball langsam hinter dem Kopf bis zu den Schultern senken und wieder nach oben führen
- Den Ball zwischen die Knie klemmen und zusammendrücken
- Den Ball mit der rechten Hand diagonal auf den linken Oberschenkel drücken

Koordination und Konzentration mit Schaumstoffbällen

- Den Ball von einer Hand in die andere geben
- Den Ball auf der Handfläche balancieren
- Den Ball hochwerfen und
 - a) mit beiden Händen auffangen
 - b) mit der rechten/linken Hand hochwerfen und wieder fangen
 - c) mit der rechten hochwerfen und mit der linken Hand fangen
 - d) den Ball hochwerfen und einmal dazwischen in die Hände klatschen
- Den Ball unter dem rechten und linken Bein hindurch geben
 - a) das Bein bleibt dabei am Boden
 - b) das entsprechende Bein wird leicht angehoben
- Den Ball auf den Boden legen, den Fuß darauf stellen und Kreise beschreiben
- Den Ball mit den Füßen hin und her „stupsen“

Kräftigung bzw. Mobilisation mit dem Igelball

- Den Igelball vor sich auf den Boden legen und mit dem rechten Fuß über den Ball mit mehr oder weniger Druck von der Ferse zu den Zehenspitzen und zurück rollen
- Mit dem rechten/linken Fuß kleine Kreise beschreiben
- Den Fuß auf Kommando in verschiedene Richtungen rollen (links/rechts/vor/zurück)

Koordination und Konzentration mit dem Igelball

- Den Igelball mit geschlossenen Augen von einer Hand in die andere Hand geben
- Den Igelball zwischen den Handflächen hin und her rollen
- Den Igelball mit der rechten Hand mit etwas Druck den linken Arm in kleinen Kreisen hinauf und herunter rollen – dann mit etwas Druck die Beine entlang rollen
- Den Igelball zwischen den Füßen hin und her stupsen
- Siehe Stundenbilder davor

Abschluss

Rollmassage: Mit dem Igelball oder Schaumstoffball so viele eigene Körperteile wie möglich abrollen – mit dem rechten Arm den linken hinaufrollen bis zur Schulter und wieder hinab, über die Brust und Bauch, die Beine usw.

Lassen die Teilnehmer gegenseitige Berührung zu kann die Übung auch zu Paaren ausgeführt werden (sich gegenseitig über Rücken und Schultern rollen, mal mit mehr, mal mit weniger Druck, mal langsamer mal schneller ausführen)

10. Einheit

Stundenthema: Overbälle

Die Bewegungseinheit wird immer mit einem Begrüßungsritual begonnen. Das **Begrüßungsritual** kann durch ein **Spiel** oder aber auch durch einen **Begrüßungstanz** erfolgen. Als günstig erwies sich ebenfalls der Einsatz von Musik, um die Senioren für die Bewegungseinheit einzustimmen.

Im nächsten Schritt wird der Bezug zum Kleingerät hergestellt. Der ÜL animiert die Senioren zum Kneten/Ertasten des Kleingerätes. Der ÜL fragt nach wie sich das Kleingerät anfühlt und welche Gedanken sie mit dem Kleingerät verbinden.

Organisation: Sesselkreis

Kräftigung mit Overbällen

- Den Overball mit den Fingern fest kneten, dabei den Ball drehen
- Den Overball zwischen den Händen bzw. den Unterarmen herumrollen
- Den Overball zwischen den Handflächen zusammen drücken – in Brusthöhe
- Den Overball kräftig fassen und auseinander ziehen
- Den Overball mit dem Oberarm gegen den Brustkorb drücken, danach Seitenwechsel
- Mit der rechten Hand den Overball gegen den linken Oberschenkel drücken
- Den Overball zwischen den Oberschenkeln zusammen drücken, event. mit Unterstützung der Arme
- Den Overball zwischen Stuhllehne und Rücken einklemmen. Mit den Armen den Rücken gegen die Stuhllehne ziehen, sodass der Overball zusammen gedrückt wird
- Die gestreckten Beine überkreuzen und den Overball zwischen dem linkem und rechten Fußrist zusammendrücken. Ruhig weiteratmen. Beine wechseln
- Den Overball sanft und dann fester – aber immer vorsichtig – gegen den Nacken/Hinterkopf drücken
- Den Overball hoch werfen und fangen

Ballspiele: (Stuhlkreis; ein ÜL)

Der ÜL prellt einen Ball zu einem beliebigen Teilnehmer in der Runde. Dieser fängt den Ball und prellt wiederum zu einem weiteren Teilnehmer. Es gibt keine feste Reihenfolge.

Variationen:

- Der ÜL kann nach und nach mehrere Bälle ins Spiel bringen
- Der TL, der den Ball in der Hand hält, nennt den Namen des TL, den er anspielen möchte
- Der TL, der den Ball in der Hand hält, nennt den Namen des TL, von dem er den Ball erhalten hat und spielt einen anderen TL an
- Fußball: der ÜL gibt einen Ball in die Kreismitte, der mit dem Fuß von den TL hin und her gestoßen wird; evtl. genaues Anspiel versuchen
- Der angespielte Spieler muss ein Tier oder eine Pflanze, Speise, Stadt nennen
- Der ÜL prellt den Ball einem TL zu und nennt dabei etwas Essbares. Der Teilnehmer muss den Ball nun mit der rechten Hand zurückprellen. Nennt der ÜL dabei etwas nicht Essbares, muss der Angespielte den Ball mit der linken Hand zurückprellen

Abschluss: Zielwerfen

Ein großer Ball, ein Reifen oder ein anderer Gegenstand, der von allen TL getroffen werden soll, wird in die Kreismitte gelegt.

Variation: Der ÜL steht mit dem Balleimer in der Kreismitte und lässt zum Einsammeln der Bälle, jeden TL einen Ziel Wurf ausführen, ÜL bewegt den Balleimer, hält ihn hoch, tief, weit weg....

11. Einheit

Stundenthema: Theraband

Die Bewegungseinheit wird immer mit einem **Begrüßungsritual** begonnen. Das Begrüßungsritual kann durch ein **Spiel** oder aber auch durch einen **Begrüßungstanz** erfolgen. Als günstig erwies sich ebenfalls der Einsatz von Musik, um die Senioren für die Bewegungseinheit einzustimmen.

Aufwärmen

- Das Theraband zusammenfalten, vorschwingen, zurückschwingen, zunächst rechts dann links
- Das Theraband rechts schwingen, vor dem Körper in die linke Hand übergeben, links schwingen, mehrmals wiederholen
- Mit dem Theraband vor dem Körper nach rechts und links schwingen, Kreise schwingen

Koordinative Übungen mit dem Theraband

- Das Theraband um den Körper kreisen; mit dem Oberkörper mitgehen
- Das Theraband in einem Achterkreis durch die Beine führen
- Das Theraband in die linke/rechte Hand geben und vor dem Körper eine Acht beschreiben

Kräftigung mit dem Theraband

- Das Theraband vor dem Körper langsam auseinander ziehen; Ellenbogen bleiben dabei am Körper, ca. 8-10x, Zielmuskulatur – Armstrecker und Rückenmuskulatur
- Das Theraband hinter dem Rücken platzieren; die obere Hand streckt nach oben, ca. 8-10x, die untere Hand zieht nach unten, 8-10x, Zielmuskulatur – Arm- und Schultermuskulatur
- Das Theraband um die Taille herum führen, drauf sitzen und von hinten nach vorne ziehen; ca. 8-10x, Zielmuskulatur – Arm- und Schultermuskulatur
- Das Theraband um den Oberschenkel führen; das Theraband langsam nach oben ziehen und wieder lösen, ca. 8-10x, Zielmuskulatur - Armbeuger
- Auf das Theraband drauf steigen und mit beiden Armen das Theraband schräg nach oben ziehen; mit einer Hand schräg nach oben ziehen, ca. 8-10x, Zielmuskulatur – Armbeuger, Brust- und schräge Bauchmuskulatur
- Theraband hinter dem Kopf platzieren und auseinanderziehen, ca. 8-10x – zwischendurch kann man den Nacken dehnen, Zielmuskulatur – Arm – und Rückenmuskulatur
- Das Theraband vor dem Körper auf Brusthöhe bringen und rudern, 8-10x, Zielmuskulatur – Schultern- und Rückenmuskulatur
- Das Theraband um die Oberschenkel herumwickeln und überkreuzen, Beine abduzieren, 8-10x, Zielmuskulatur – Beinmuskulatur
- Das Theraband um die Oberschenkel herumwickeln und überkreuzen, Bein anheben und wieder senken, 8-10x, Zielmuskulatur – Beinmuskulatur
- Fingerübung – Theraband aufrollen

Spiel: „Alles, was blau ist“

- Die Teilnehmer sollen Dinge nennen, die blau sind: Himmel, Wasser, Tinte, Veilchen usw. Danach andere Farbe nennen.
- Auch Dinge nennen, die im Raum die entsprechende Farbe haben.
- In jedem Durchgang werden 2 Farben vorgegeben. Zu jeder Farbe ist ein Gegenstand zu nennen: Blau + Rot = Wasser + Kirschen

12. Einheit

Stundenthema: Frisbee

Aufwärmen:

- Frisbee als Lenkrad verwenden. Zur Musik „Wochenend` und Sonnenschein“ Übungen mit der Frisbeescheibe vor dem Körper ausüben
- Frisbee durchkneten

Übungen für die Beine

- Frisbee zwischen den Oberschenkel klemmen und fest zusammendrücken
- Frisbee auf den Boden legen, rechten Fuß daraufstellen, Bewegung vor und zurück, nach rechts und links
- Kreisbewegungen mit Füßen, abwechselnd rechter und linker Fuß,
- mit beiden Füßen gleichzeitig, im Uhrzeigersinn, andere Richtung
- den rechten/linken Fuß darauf stellen. Mit dem Fuß versuchen den Ring so platt wie möglich zu treten (Hände können unterstützen)
- nur mit Fußspitze, Ferse runterdrücken

Spiel: Stop and go Spiel

Frisbee auf den Boden legen. Während Marschmusik spielt, marschieren die Teilnehmer neben oder um den „Stein“(Frisbee). Bei Musikstopp stellt jeder so schnell wie möglich seine Füße auf den Stein, danach wieder Musik und weitermarschieren

Besuch der kleinen Konditorei

- Frisbeescheibe als Teller halten zum Schlager „In der kleinen Konditorei“ Torte servieren.
- Welche Torte kennen Sie? Welche Torte haben Sie zuletzt gegessen? Wie bäckt man eine Torte?
- Frisbeescheibe vor und zurück bewegen
- Frisbeescheibe nach links und rechts bewegen
- Frisbeescheibe hoch und tief bewegen
- Handwechsel
- Danach Memory – Wiederholung wer welche Torte genannt hat

Geschicklichkeit:

- Frisbee mit Schaumstoffball balancieren, reihum geben

Motorisch-Kognitives Training:

- Den Schaumstoffball oder Tischtennisball möglichst gleichmäßig am Außenrand der Frisbeescheibe entlang rollen lassen. Beide Richtungen ausprobieren. Wird diese Aufgabe beherrscht, kommt die kognitive Anforderung hinzu. Wörter buchstabieren (zunächst kurze Wörter, mit drei, vier und später fünf oder mehr Buchstaben).
- Variante:
 - a) rückwärts buchstabieren
 - b) Wie oben, aber bei einem Wort soll der Ball im Uhrzeigersinn rollen, beim nächsten entgegengesetzt.

Abschluss:

- Frisbee reihum weitergeben
- Zielwerfen

13. Einheit

Stundenthema: Balanceübungen und Gleichgewichtsschulung (Sturzprävention) für Geübte

Das Gleichgewicht kann nur im Stehen oder in der Bewegung trainiert werden. Deshalb beginnt das Gleichgewichtstraining mit Übungen im Stehen hinter einem Stuhl. Dabei können sich die Teilnehmer anfangs mit einer Hand oder auch mit beiden Händen an der Rückenlehne des Stuhles abstützen. Bei den Übungen im Stand sollten die Teilnehmer versuchen, etwa 10 bis 15 sec in der Balance-Position zu verharren und das Gleichgewicht zu halten.

Geschlossener Stand:

Die Teilnehmer stehen hinter einem Stuhl und halten sich mit einer Hand an der Rückenlehne des Stuhls fest. Nun beide Füße so eng zusammenstellen, dass die Fußinnenseiten sich berühren. Jetzt versuchen, die Hand von der Lehne zu lösen und 10 – 15 Sekunden lang so stehen zu bleiben.

Gewichtsverlagerung:

Die Teilnehmer stellen sich wieder hinter den Stuhl und halten sich mit beiden Händen an der Rückenlehne fest. Die Füße stehen jetzt etwas auseinander. Nun versuchen, das Gewicht zu verlagern – nach rechts, nach links, nach vorn und nach hinten. Dabei bleiben beide Fußsohlen jedoch vollständig am Boden. Etwa 15 Sekunden lang. Dann versuchen – ohne Handfassung

Semi-Tandemstand:

Die Teilnehmer stehen wieder hinter dem Stuhl, halten sich mit einer Hand an der Rückenlehne fest und die Füße sind so geschlossen, dass die Fußinnenseiten sich berühren. Nun wird der rechte Fuß etwas nach vorn gesetzt, so dass die rechte Fußspitze weiter vorn ist als die linke. Die Fußinnenfläche berühren sich jedoch nach wie vor. Jetzt versuchen, die Hand vom Stuhl zu lösen und 10 – 15 Sek. lang in dieser Standposition zu verharren. Dann Beine auslockern und danach Beine wechseln

Tandemstand:

In der gleichen Ausgangsposition den rechten Fuß direkt vor den linken Fuß setzen, so dass die Ferse des rechten Fußes die Spitze des linken Fußes berührt. Jetzt die Hand von der Lehne lösen und versuchen, in dieser Position die Balance 10 – 15 Sekunden lang zu halten. Dann Seitenwechsel

Hüftkreisen:

Jetzt mit leicht geöffneten Füßen hinter dem Stuhl stehen, die Hände in die Hüften stemmen und das Becken kreisen lassen, erst in kleinen Kreisen, später in größeren Kreisen. Versuchen, dabei mit beiden Füßen fest am Boden zu bleiben. Eventuell mit geschlossenen Augen

Umschauen:

Die Füße stehen mit etwas Abstand nebeneinander, beide Hände befinden sich zunächst an der Rückenlehne. Nun den Oberkörper nach hinten drehen und dabei im Wechsel über die rechte Schulter nach hinten schauen, zurück zur Mitte und dann über die linke Schulter nach hinten schauen. 10 – 12 Wiederholungen.

Gewicht verlagern:

Das Körpergewicht soll von der Fußspitze zur Ferse und zurück verlagert werden. Die Teilnehmer sollen dabei die Verlagerung des Druckpunktes unter dem Fuß erspüren (dann event. mit geschlossenen Augen)

Einbeinstand:

Stand hinter dem Stuhl und mit einer Hand an der Lehne festhalten. Nun sollten die Teilnehmer versuchen, den linken Fuß vollständig vom Boden zu lösen und auf dem rechten Fuß stehen zu bleiben. 10 – 15 Sekunden. Dann Bein wechseln

Beinschwingen:

Die Teilnehmer stehen wieder mit der linken Seite an der Stuhllehne und halten sich mit der linken Hand daran fest. Nun den rechten Fuß vom Boden lösen und das rechte Bein vor- und zurückschwingen lassen. Mehrmals wiederholen. Dann Seite wechseln. Wenn die Teilnehmer ganz sicher bei dieser Übung sind, dann können sie versuchen, die Handfassung zu lösen und die Übung ohne Festhalten durchzuführen.

Seitschwingen:

Das freie Bein wird von links nach rechts und umgekehrt geschwungen (dann Wechsel)

Schweizer Uhr: Alle Teilnehmer sollen sich eine auf dem Boden liegende Uhr vorstellen. Das freie Bein wird auf Kommando des Übungsleiters zu den entsprechenden Ziffern der Uhr geschwungen. (z.B. 12 – 6; 1-7; 2-8; 3-9; 4-10; 5-11;)

Zahlen malen:

Seitlich an der Stuhllehne stehen und sich mit einer Hand festhalten. Nun das äußere Bein vom Boden lösen und in der Luft eine „1“ malen. Mehrfach wiederholen. Dann eine „2“, eine „3“, usw. Die Übung mit dem anderen Bein wiederholen, eventuell versuchen, die Zahlen in die Luft malen, ohne sich dabei festzuhalten. Variante: Buchstaben vor dem Körper schreiben

Aufstehen und Hinsetzen

Aufstehen mit Armstütz: Die Teilnehmer sitzen auf dem vorderen Teil der Sitzfläche eines Stuhls. Sie stützen sich mit den Händen auf den Armlehnen ab. Die Füße stehen in kleiner Schrittstellung mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Dabei steht der rechte Fuß etwas weiter vorn als der linke. Nun drücken die Arme in die Lehnen hinein, gleichzeitig strecken sich langsam die Beine und das Gesäß hebt sich von der Sitzfläche ab. Bis in den Stand nach oben drücken – und dann ganz langsam wieder absetzen. 10 Wiederholungen. Danach auslockern, die Übung wiederholen, nun den linken Fuß etwas weiter vorn aufstellen.

Aufstehen ohne Armstütz: Sitzposition wie oben. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Nun den Oberkörper etwas nach vorn verlagern und ausschließlich aus der Kraft der Oberschenkel heraus das Gesäß von der Sitzfläche lösen, die Knie strecken und zum Stehen kommen. 10 Wiederholungen. Danach auslockern, nun folgt ein zweiter Durchgang mit 10 Wiederholungen, dabei den linken Fuß etwas nach vorn stellen.

Aufstehen auf instabile Unterlage: Die Hände liegen wieder locker auf den Oberschenkeln. Beide Füße stehen nun nebeneinander auf einer instabilen Unterlage, zum Beispiel auf einem Balancekissen oder einer zusammengerollten Matte. Nun den Oberkörper ein wenig nach vorn verlagern und sich ausschließlich aus der Kraft der Oberschenkelmuskeln heraus nach oben zum Stehen aufrichten. 2 x 10 Wiederholungen

Abschluss:

Dehnungsübungen – Körperteile von oben nach unten oder unten nach oben

14. Einheit

Stundenbild: Koordinationsschulung

Aufwärmen: Lied „ Mein Hut, der hat 3 Ecken“ (Text: siehe Anhang)

Finger-Tipp

- Die Teilnehmer führen die Finger einer Hand nacheinander jeweils kurz zum Daumen. Dabei berühren sich die Fingerkuppen kurz und werden sofort wieder voneinander gelöst – Zeigefinger zum Daumen, Mittelfinger zum Daumen usw. Nach mehreren Durchgängen das Tempo allmählich steigern.
- Zunächst mit jeder Hand einzeln üben, anschließend mit beiden Händen gleichzeitig durchführen.

Steigerung:

- Wie oben, aber beide Hände bewegen sich gegenläufig. Eine Hand beginnt mit dem Zeigefinger und endet beim kleinen Finger. Die andere Hand beginnt beim kleinen Finger und endet beim Zeigefinger.
- Bestimmte Finger auf Ansage auf den Daumen tippen.

Ran und weg

- Auf Brusthöhe werden im Wechsel beide Arme vor dem Körper ausgestreckt und wieder angezogen. Beim Wegschieben wird jeweils die Hand im Gelenk rechtwinkelig nach oben abgelenkt, beim Einziehen zur lockeren Faust geballt. Es ist immer eine Hand ausgestreckt, gleichzeitig liegt die andere am Körper an. Dieser Wechsel wird so lange geübt, bis er als fließende Bewegung gelingt

Steigerung

- Wie oben, aber die Handbewegung wechselt. Beim Heranziehen ist die Handfläche aufgestellt, beim Wegschieben sind die Finger zur lockeren Faust geballt.
- Wie oben aber erste und zweite Version im stetigen Wechsel: 5-mal Ausstrecken mit angewinkelter Hand und Einziehen mit Faust, dann 5-mal andersherum. Mehrere Durchgänge

Seit-Ran im Sitzen mit Armbewegungen:

- Die Füße stehen mit der ganzen Sohle am Boden. Jetzt den rechten Fuß nach rechts außen setzen, dann den linken nachziehen und kurz auftippen. Dann den linken nach links außen setzen, den rechten nachziehen und kurz auftippen.
- Diese Bewegung wird im steten Wechsel ausgeführt: rechts ran, links ran, rechts ran, links ran usw.
- Sobald dies von allen beherrscht wird, kommen ergänzend Armbewegungen dazu.

Steigerungs-/Veränderungsmöglichkeiten:

- Die Oberarme liegen seitlich am Körper, die Hände locker auf den Oberschenkeln. Jetzt bei jedem Seitschritt die Arme beugen und mit den Fingern kurz an die Schulter tippen, beim Heranziehen und Tippen wieder in die Ausgangsposition bringen.
- Wie oben, aber beide Arme bewegen sich gegengleich. Ein Arm ist gebeugt, der andere gestreckt, im Wechsel bei jedem Schritt.

Hämmern und kreisen

- Die Teilnehmer sitzen am Stuhl, Rücken von der Lehne gelöst, auf dem vorderen Teil der Sitzfläche. Die Füße stehen mit der ganzen Sohle am Boden. Der rechte Fuß wird leicht angehoben und beschreibt aus dem Kniegelenk heraus mit dem Unterschenkel große Kreise –

mal nach außen, mal nach innen. Anschließend wird die gleiche Bewegung mit dem linken Fuß geübt.

- Sobald diese Bewegung klappt, wird gleichzeitig der jeweils gegengleiche Arm hinzugenommen. Der rechte Fuß kreist, während der linke Unterarm sich wie ein Hammer auf und ab bewegt. Nach einiger Zeit werden die Seiten gewechselt. Jetzt kreist der linke Fuß, und parallel bewegt sich der rechte Unterarm auf und ab.

Steigerung:

- Die Beinbewegung bleibt wie oben. Die Arme machen – wieder gegengleich – jetzt eine Wischbewegung. Dabei sind die Unterarme rechtwinklig angewinkelt und bewegen sich gleichmäßig immer von links nach rechts hin und her.
- Die Beinbewegung bleibt wie oben. Die Arme werden – wieder gegengleich – im Wechsel lang ausgestreckt und wieder angezogen.

Abschluss:

Wurfspiele

z. Bsp.: Ringwurfspiel und Zusammenzählen – jeder hat z. Bsp. 5 Würfe

15. Einheit

Stundenbild: Kraftübungen mit Beinen und Armen ohne Geräte

Aufwärmen: Bewegungslied mit Marschieren, „Das Wandern ist des Müllers Lust“

Beinmuskelübungen im Sitzen:

- Knie hoch: die Teilnehmer sitzen aufrecht auf dem vorderen Teil der Sitzfläche, der Rücken berührt nicht die Rückenlehne. Beide Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden aufsetzen, die Hände locker auf den Oberschenkeln. Nun das rechte Knie so hoch wie möglich nach oben anheben, ganz kurz halten, dann den rechten Fuß wieder auf den Boden absetzen. Jetzt mit links: anheben, ganz kurz halten und wieder absetzen. 10 x mit rechts 10 x mit links, kurz auslockern, danach zweiter Durchgang
- Bein anheben: Das rechte Bein nach vorne ausstrecken, dabei kann das Knie leicht gebeugt bleiben. Nun das rechte Bein nach oben anheben und wieder senken. 10 x rechts, 10 x links. Kurze Pause, dann noch ein zweiter Durchgang
- Heben – Strecken – Beugen – Ab: Das rechte Knie gebeugt anheben, den Unterschenkel nach vorn ausstrecken, den Unterschenkel wieder beugen und zum Schluss den Fuß auf den Boden absetzen.
- 10 x mit dem rechten Bein, dann 10 x mit dem linken Bein. Kurze Pause, danach folgt ein zweiter Durchgang.
- Knie nach außen: Den rechten Fuß vom Boden lösen und das rechte Knie anheben. Das Knie etwas nach außen bewegen und wieder zur Mitte zurückführen – ohne den Fuß auf dem Boden abzusetzen.
- 10 x mit dem rechten Knie, dann 10 x mit dem linken Knie. Kurze Pause, danach folgt ein zweiter Durchgang.
- Kreise malen: Das rechte Bein ausstrecken und versuchen, mit dem rechten Bein in der Luft möglichst große Kreise malen. 10 Kreise mit rechts, dann 10 Kreise mit dem linken Bein. Eventuell zweiten Durchgang durchführen.
- Aufstehen und Hinsetzen: Die Füße stehen in leichter Schrittstellung. Der linke Fuß steht vorn auf der ganzen Sohle, der rechte Fuß leicht nach hinten versetzt auf der Fußspitze. Nun die Hände vorn auf die Brust legen und den Oberkörper etwas nach vorn verlagern. Jetzt versuchen, sich mit Kraft der Oberschenkelmuskeln nach oben zu drücken, dass das Gesäß sich etwas von der Sitzfläche hebt. Dann langsam wieder absetzen. Und wieder nach oben drücken. 10 Wiederholungen, eventuell zweiter Durchgang

Armmuskelübungen im Sitzen:

- Schultern abwechselnd hochziehen
- Äpfel pflücken – abwechselnd mit dem linken und rechten Arm ganz weit nach oben ziehen (ca. 20-40 WH)
- Arme seitlich ausstrecken, Handflächen gegengleich bewegen
- Arme seitlich ausstrecken, mit den Armen kleine Kreise nach vorne und hinten; Bewegung aus Schultergelenk heraus, zu Beginn kleine Kreise zeichnen, dann immer größer werden.
- Unterarme zum Körper führen, wieder ausstrecken, 10 WH
- Arme vorm Körper ausstrecken, auf und ab bewegen (Amplituden variieren)
- Handflächen aneinander legen (beten), fest gegeneinander drücken, Ellbogen hoch, Schulter tief – Spannung lösen, 10 WH
- Unterarme gegeneinander drücken (Butterfly), Spannung lösen, 10 WH

Anhang: Tänze im Sitzen

Musik: Sugar Time; CD Tanzvergnügen im Sitzen; Titel 12
Takt: 4/4, Vorspiel: 4 Takte
Tanzform: Barbara Radtke

Takt Teil A

- 1 re Hand: jeder Finger tippt auf den Daumen und zurück, Zeigefinger beginnt
- 2 wie Takt 1, jedoch kleiner Finger beginnt
- 3 wie Takt 1-2, li Hand
- 4 wie Takt 1-2, li Hand
- 5 2mal beide Handflächen nach vorne schieben und zurückziehen
- 6 2mal beide Hände nach oben führen und zurück
- 7 wie Takt 5-6
- 8 wie Takt 5-6

Teil B

- 1 4mal re Unterschenkel vor und zurück, ohne anzusetzen
- 2 4mal re Unterschenkel vor und zurück, ohne anzusetzen
- 3 wie Takt 1-2, li Unterschenkel
- 4 wie Takt 1-2, li Unterschenkel
- 5 2mal re Fuß seitwärts (Tipp und anstellen)
- 6 wie Takt 5, i Fuß
- 7 2mal re Hacke vorstellen und anstellen
- 8 wie Takt 7, li Hacke

Reihenfolge: A-A-AB-A-A-B-A-B-A

Musik: Tritsch Tratsch Polka; CD Tanzvergnügen im Sitzen; Titel 3
Takt: 2/4, Vorspiel 4 Takte
Anmerkung: Musik wird schneller

Überkreuzbewegungen auf Oberschenkel, Schulter, Ohr, Nase

Re Hand auf li OSch
 Li Hand auf re OSch
 Re Hand auf li Schulter
 Li Hand auf re Schulter
 Re Hand aufs li Ohr
 Li Hand aufs re Ohr
 Zeigefinger tippen abwechselnd auf die Nase

Tanz beginnt von vorn

Musik: im 2/4 oder 4/4 Takt, z.B. Ambosspolka, Titel 1
Takt: 2/4, Vorspiel: 4 Takte
Tanzform: Gruppenarbeit Tanzen im Sitzen, Stephansstift

Teil

- 1 auf der Stelle gehen Fußspitzen zeigen nach unten
- 2 wie 1, Arme gegengleich mitbewegen
- 3 re Fußspitze bewusst hochheben und absetzen, Ferse bleibt am Boden
- 4 wie 3, li Fußspitze
- 5 wie 3 und 4, beide Fußspitzen im Wechsel
- 6 beide Fußspitzen gleichzeitig bewusst hochheben und absetzen, Fersen bleiben am Boden
- 7 wie 6, aber Fersen heben, Spitzen bleiben am Boden
- 8 Spitzen und Fersen im Wechsel auf- und abführen (Nähmaschine)
- 9 auf den Fersen gehen
- 10 auf den Spitzen gehen
- 11 re Fuß Hacke-Spitze
- 12 wie 11, li Fuß oder: Hacke, Spitze, eins, zwei, drei"
- 13 beide Fußspitzen gleichzeitig anheben, nach außen drehen und zurückstellen, Fersen bleiben am Boden
- 14 re Bein gebeugt anheben, vorstrecken, anbeugen und absetzen
- 15 wie 14, li Bein
- 16 re Bein leicht vor- und zurück schwingen
- 17 wie 16, li Bein
- 18 re Bein vorsetzen, li Bein dazu, re und li Bein nacheinander zurücksetzen
- 19 re Hand zum gestreckten li Bein führen, Hand und Bein wieder zurücknehmen
- 20 li Hand zum gestreckten re Bein führen, Hand und Bein wieder zurücknehmen
- 21 re Knie bewusst hochziehen, Fußsohle zeigt nach unten wie 21, li Knie
- 22 wie 21, li Knie
- 23 re Fußspitze und li Ferse gleichzeitig im Wechsel auf und ab bewegen

Musik: Zillertaler Hochzeitsmarsch; CD Tanzvergnügen im Sitzen; Titel Nr. 14
Takt: 2/4, Vorspiel: 8 Takte + Auftakt

- Takt Teil A
- 1-2 re Hacke – li Hacke
 - 3-4 wie Takt 1-2
 - 5-6 4 mal mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen
 - 7-8 4 mal in beide Hände klatschen
 - 9-16 wie Takt 1-8

- Teil B
- 1 2 mal mit beiden Händen auf die Knie klatschen
 - 2 2 mal mit beiden Händen gekreuzt auf die Knie klatschen
 - 3 1 mal mit beiden Händen unter re Bein klatschen
 - 4 Wie Takt 3, li Bein
 - 5-16 Takt 1-4 noch 3 mal wiederholen

Vereinfachung:

Takt 3+4 nur in die Hände klatschen

Teil C

- 1 re Hand streift li Sohle oder li Knie
- 2 li Hand klatsch 1 mal auf re Knie oder re Oberschenkel
- 3-4 wie Takt 1-2, gegengleich
- 5-8 wie Takt 1-4
- 9 mal mit beiden Händen auf die Knie klatschen
- 10 2 mal mit beiden Händen gekreuzt auf die Knie klatschen
- 11 Wie Takt 9
- 12 Beide Arme hoch: „juhu“
- 13-16 Wie Takt 9 - 12

Musik: Alexis Zorbas; CD „Musik an und einfach lostanzen“; Titel 15

Takt: 4/4, Vorspiel: 4 Takte

Ein Sirtaki im Sitzen ist ein beliebter, leicht erlernbarer Tanz, der auch auf einen Stuhl sitzend getanzt werden kann.

Tanzbewegungen

Auf 4 Takte hin und her wiegen (Wind)

Auf 4 Takte mit dem rechten Arm wellige Bewegungen von unten nach oben machen (Wasserwellen)

Auf 4 Takte mit dem linken Arm wellige Bewegungen von unten nach oben

Auf 4 Takte mit dem rechten Arm Wasserwellen von rechts nach links

Auf 4 Takte mit dem linken Arm Wasserwellen von links nach rechts

Auf 4 Takte rechter Fuß vor – kick

Auf 4 Takte linker Fuß vor - kick

Bewegungen wiederholen bis zum Ende, oder eigene Kompositionen einbauen.

Laurentia, liebe Laurentia mein



Lau - ren - zia, lie - be Lau - ren - zia mein, wann



wol - len wir wie - der bei - sam - men sein? Am Mon - tag. Ach



wenn es doch end - lich schon Mon - tag wär' und



ich bei mei - ner Lau - ren - zia wär', Lau - ren - zi - a !

2. Strophe

Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?
Am Dienstag!
Ach wenn es doch endlich schon Montag, Dienstag wär'
und ich bei meiner Laurentia wär', Laurentia!

3. Strophe

Laurentia, liebe Laurentia mein,
wann wollen wir wieder beisammen sein?
Am Mittwoch!
Ach wenn es doch endlich schon Montag, Dienstag, Mittwoch wär'
und ich bei meiner Laurentia wär', Laurentia!

usw. bis Sonntag

„Hoch auf dem gelben Wagen“ (z.B. von Heino)

Takt: 4/4

1-2	Hoch auf dem gelben Wagen	4 Schritte am Platz
3-4	sitz ich beim Schwager vorn	4 x klatschen
5-8	vorwärts die Rosse traben Lustig schmettert das Horn	4 Schritte am Platz 4 x klatschen
9	Felder, Wiesen und Auen	rechten Arm schräg nach oben strecken (Handfläche zum Körper), gleichzeitig re Ferse vorn aufsetzen, dann Arm und Ferse zurück
10		Wie Takt 9 mit links
11-12	leuchtendes Ährengold	wie Takte 9 + 10
13	Ich möchte so gerne	nacheinander re Hand an re Schulter, li Hand an li Schulter legen
14	noch schauen	nacheinander re Hand auf re OS, li Hand auf li Oberschenkel legen
15-17	aber der Wagen, der rollt	Unterarme umeinander kreisend nach oben und wieder nach unten führen (Wolle wickeln)
18-22	ich möchte so gerne noch Schauen, aber der Wagen der rollt	wie Takte 13-17

„Mein Hut, der hat drei Ecken“

Mein Hut, der hat drei Ecken,
Drei Ecken hat mein Hut.
Und hätt` er nicht drei Ecken,
so wär` er nicht mein Hut.

Das Lied wird einige Male gemeinsam gesungen, bis allen Text, Melodie und Rhythmus geläufig sind. Dann werden beim Singen nach und nach einzelne Wörter weggelassen und durch Handbewegungen ersetzt.

- Zuerst wird beim Singen das Wort „Hut“ weggelassen und durch eine Handbewegung über dem Kopf ersetzt.
- Bei der nächsten Runde wird zusätzlich das Wort „Ecken“ weggelassen und stattdessen auf den spitzen Ellbogen gezeigt.
- Danach wird das Wort „mein“ weggelassen und mit dem Finger auf sich selbst gedeutet.
- Dann wird das Wort „drei“ weggelassen, stattdessen werden drei Finger gezeigt.
- Zuletzt wird das Wort „nicht“ durch Kopfschütteln ersetzt.

ANHANG: Musikvorschläge

Comedian Harmonists:	„Mein kleiner Kaktus“ „Veronika, der Lenz ist da“ „Wochenend und Sonnenschein“
Willy Fritsch:	„In einer kleinen Konditorei“
Kraus Peter:	„Izzibizzi Strandbikini“
Heinz Rühmann:	„Wozu ist die Straße da“
Roy Black:	„Schön ist es auf der Welt zu sein“
Heino:	„Hoch auf den gelben Wagen“ „Blau blüht der Enzian“ „Lustig ist das Zigeunerleben“ „Muss I denn, muss I denn zum Städtele hinaus“
Weitere Vorschläge:	„Das alte Haus von Rocky Docky“ „Das kann doch einen Seemann nicht erschüttern“ „Wenn die Elisabeth nicht so schöne Beine hätt`“ „Peters Brünnelein“ „Horch, was kommt von draußen rein“ „Das Wandern ist des Müllers Lust“