



Stefanie Spörl

Lehramt Bewegung & Sport, Deutsch, Senior:innen-Übungsleiterin (inkl. Basismodul PLUS Behindertensport)



INTERGENERATIVE BEWEGUNGSFÖRDERUNG – FREUDVOLLE BEWEGUNGSERLEBNISSE FÜR KLEIN & GROSS

Kurzbeschreibung: Generationenverbindende Bewegungsaktivitäten, wo Jung & Alt gemeinsam turnen, spielen, lachen, balancieren und einander begegnen. Intergenerative Bewegungsangebote stärken über Bewegung, Spiel und Freude, die physische und psychische Gesundheit sowie das soziale Miteinander. Im Fokus steht die Freude an der gemeinsamen Bewegung und die Inhalte variieren je nach Setting (Kindergarten, Volksschule, Senior:innen-Wohnheim, Pensionist:innen-Klub, Großelternturnen) & Fitnesslevel der Senior:innen. Sie reichen von Kräftigungselementen über Balance- & Gleichgewichtsaktivitäten bis hin zu gemeinsamen Spiel- und Übungsformen sowie Bewegung zur Musik.

EINFÜHRUNG IN DIE THEMATIK GENERATIONENÜBERGREIFENDER BEWEGUNG

Ist von einer unbelasteten Verbundenheit auszugehen, stehen mit der Großelterngeneration oft positive Gefühle/Gedanken/Eindrücke in Verbindung. Dies kann beispielsweise aus dem ungezwungeneren Miteinander (weniger Alltagskonflikte) oder auch durch eine großzügigere „Fehlerkultur“ herrühren – „weil sie eben schon alt sind“. Natürlich ist es nicht immer möglich, dies zu erleben (z. B. berufstätige Großeltern, Entfernung, Lebensumstände) und auch in der Gesellschaft bietet der Alltag wenig Berührungspunkte zwischen den Generationen Klein & Groß außerhalb verwandtschaftlicher Beziehungen. Einhergehend mit der Digitalisierung entfällt auch ein Großteil der Rollenvorbildfunktion der älteren Generation, da technische Elemente Wissen schnell bereitstellen. Zudem unterliegen Wertvorstellungen dem stetigen Wandel und bringen Barrieren mit sich. Bleibt nun die Frage: „Was macht die Großelterngeneration trotzdem so interessant und warum steckt in unbelasteten Beziehungen zwischen Klein & Groß viel Potenzial?“ Ältere Menschen vermitteln lebendig Geschichte, sind Botschafter:innen unserer Kultur(-entwicklung) und wissen/können Dinge, die heute nicht mehr gebräuchlich oder gar vergessen sind.

Die Begegnung der Generationen hat (wieder) Einzug in den pädagogischen Alltag gefunden – beispielsweise durch die räumliche Nähe (Kinder- und Senior:innen-Betreuungseinrichtungen im gleichen Gebäude) oder durch „Leseomas/Leseopas“. Festgehalten werden kann, dass Bewegung für beide Generationen ein wichtiges gesundheitsförderliches Element

darstellt – für „Klein“ im Sinne der Entwicklungsförderung sowie als präventive Maßnahme , bei „Groß“, um die Lebensqualität im Prozess des Älterwerdens zu erhalten und ebenfalls als Mittel zur Prävention (Sturzprophylaxe).

Daher möchten wir den Fokus hier auf die gesundheitsförderliche Bewegung für Klein & Groß legen, denn (Sozial-)Pädagog:innen, Betreuungspersonen und Pflegekräfte sind sich darin einig, dass die kontinuierliche Beziehungsarbeit zwischen jungen und alten Menschen für beide Seiten eine enorme Bereicherung darstellt. Sie beschreiben eine Steigerung der Lebensfreude, Anregung der kindlichen Phantasie und für ältere Menschen auch ein Aktivbleiben sowie ein gegenseitiges Lernen voneinander.

Natürlich bieten die eingangs beschriebenen Barrieren und Generationenunterschiede auch Konfliktpotential, daher sind intergenerative bewegungsorientierte Begegnungen gut vorzubereiten und auch die Rahmenbedingungen entsprechend zu überlegen. Hier ein paar Tipps, für ein gelingendes Miteinander:

- Rahmenbedingungen prüfen und Wissen über die Gegebenheiten einholen – z. B. WC-Anlagen, Erste-Hilfe-/Notfallmaßnahmen, Organisationsformen
- Bewusstsein über die Generationen schaffen – Altersbilder, Bedürfnisse
- Vorbereitende Maßnahmen – z. B. Bilderbücher, Geschichten
- Musikauswahl

IDEEN FÜR INTERGENERATIVE SPIEL- UND ÜBUNGSSTATIONEN

Die folgenden Stationen können für kleine Teams oder auch in einem Stationenbetrieb aufgebaut werden. Natürlich können sie auch im Hauptteil einer Bewegungseinheit gespielt werden. Nachfolgend sind die jeweiligen Aufgaben sowie der Materialbedarf der Stationen beschrieben. Die Organisationsform ist vom Einsatzgebiet abhängig.

FÄCHER

Aufgabe: Bälle in die Becher/Dosen zu befördern. Durch Pusten, Fächern, Rollen oder mittels Blasebalg werden die Bälle befördert.

Materialbedarf: Dosen, Tischtennisbälle/Bällebadbälle, Fächer/Kartonstück, Bücher (als Begrenzung am Boden/Tisch für die Bälle), Blasebalg, Luftballonpumpe



Aufgabe: Die Beutel von den Hütchen durch Fächern zu entfernen.

Materialbedarf: Hütchen, Beutel („Gackisacki“, Jausenbeutel), Kartonstück/Fächer



TEAMWORK

Aufgabe: Das Team Klein & Groß hat die Aufgabe, die Bälle in den Öffnungen zu platzieren. Beide halten den Karton an den Rändern und durch Hin-/Herbewegen sollen die rollenden Bälle in den Öffnungen landen.

Material: Bälle (z. B. vom Bällebad), Karton mit vorgefertigten Löchern, wo die Bälle liegen bleiben, aber nicht durchfallen.



Aufgabe: Den Ball gemeinsam durch die Rollen/Rinnen an ein Ziel befördern – die Strecke kann gemeinsam definiert oder vorab festgelegt werden, auch die Spielregeln. Der Ball darf sich lediglich durch die Rollen/Rinnen fortbewegen und nicht mit den Händen berührt werden.

Regelvorschläge:

- Die Rolle/Rinne soll nur mit einer Hand gehalten werden
- Die Rolle/Rinne soll immer von 2 Personen gleichzeitig gehalten werden
- Der Ball soll immer in Bewegung bleiben

Material: Innenrollen von Küchenrollen oder Holzrinnen (TIPP: Pedalo Teamspiel-Box)

LÖFFELZIEHER

Aufgabe: Im Sitzen mit den Beinen die Kochlöffel aus dem Karton ziehen/wieder in die Öffnungen bringen.

Materialbedarf: Karton, Kochlöffel, Beschwerung f. Karton

WERFEN, FANGEN, SCHLEUDERN

■ Eingeordnet

Aufgabe: Den Ball mithilfe der aufgeklappten leeren Mappe fangen.

Material: Mappe, Schaumstoffball/Overball

■ Beinschleuder

Aufgabe: Das Reissäckchen auf den Fußrist legen und durch das schwingvolle Vorwärtsbewegen des Beins zum Ziel schleudern. Gerne kann auch eine Strecke mit „Punkten“ bis zum Ziel generiert werden – durch Kreppband am Boden oder Seile

(zusätzliches Höhenhindernis) Markierungen legen/zwischen Stühle binden.

Material: Sessel, Reissackerl, Ziel (z. B. Kastenteil, Kübel, Rollatorkorb, Radkorb, Wäschekorb, ...), ggf. Kreppband, Stühle, Seile

■ Zielschleudern/-werfen mit Variationen

Aufgabe: Zielschleudern mit dem Hopsi-Hopper-Schupferl bzw. einer Tuschleuder (Geschirrtuch/Handtuch) – durch Spannen des Tuches wird der daraufliegende Gegenstand zu einem bestimmten Ziel (z. B. Kastenteil, Kübel, Rollatorkorb, Radkorb, Wäschekorb, ...) befördert.

„Fang-mit-dem-Hut“-Variante: Dies kann auch als Spiel (1 Person schleudert, andere Person/en fängt/fangen das Reissackerl mit oben genannten Gegenständen auf) miteinander gespielt werden. Rollentausch, wenn beide ZG (Kinder & Senior:innen) mobil sind, sonst kann auch aus der sitzenden Position geschleudert bzw. gefangen werden.

„Ball-über-die-Schnur“-Variante (ZG: Kinder & mobilere Senior:innen): 2 Teams (1 Kind, 1 Senior:in) halten jeweils ein Handtuch an den Ecken und schleudern damit gemeinsam einen Gegenstand zum gegenüberliegenden Team über die Schnur. Diese versuchen gemeinsam, mit ihrem Handtuch den Gegenstand aufzufangen.

„Rollender-Korb“-Variante: An einem Korb (z. B. Radkorb, Wäschekorb) werden an beiden Seiten Seile befestigt, sodass dieser von 2 Personen hin-/herbewegt werden kann. Die weiteren Spieler:innen versuchen nun, die Bälle in den „rollenden“ Korb zu werfen.

Material: Ziel (siehe oben), Hopsi Hopper-Schupferl, Geschirrtuch, Handtuch, Reissackerl, Schnur + 2 Stühle (f. „Ball-über-die-Schnur“-Variante), Korb + Seile (f. „Rollender-Korb“-Variante)

■ Blopping

Aufgabe: Den kleinen Ball – dieser liegt auf einem nicht vollständig aufgepumpten Pezziball – wie aus einem Luftkissen rausschleudern. Dies kann durch das Hineinwerfen des Fußballs in den Pezziball passieren oder indem man mit einem Stab (Plastikstab von Hürden) auf den Pezziball schlägt.

Material: Pezziball (nicht vollständig aufgepumpt), Fußball, kleinerer Ball, Stab

GESELLSCHAFTS- UND MERKSPIELE

Bekannte & „alte“ Spiele eignen sich hervorragend für Bewegungsförderung im intergenerativen Setting – hier stehen die gesundheitsförderlichen Aspekte Feinmotorik sowie Gehirnjogging Seite an Seite mit dem gesellschaftlichen Aspekt des Miteinanders. Natürlich können Sie auch „in Bewegung“ gebracht werden – hier bekannte Beispiele:

- **Memory:** Ein bekanntes Spiel, das auch als Menschenmemory gespielt werden kann (sitzend/stehend). Menschen werden sozusagen zu Memorykarten – ein Team aus jeweils zwei Personen denkt sich eine gemeinsame Bewegung aus. Die ratenden Teilnehmer:innen werden natürlich vorab aus dem Raum geschickt. Anschließend werden alle „Karten“ durchgemischt und die Spielabfolge wird in bekanntem Aspekt durchgeführt – die Ratenden decken jeweils 2 „Karten“ auf (die Personen zeigen ihre Bewegung) und wenn diese übereinstimmen, dann darf die ratende Person diese als seinen Gewinn „einsammeln“ (auf die Seite dieser Person setzen).
- **4 gewinnt:** Dieses Spiel gibt es in unterschiedlichen Größen (Tischvariante in klein & mittel, XXL-Bodenspiel). In kleiner/mittlerer Größe kann es sitzend beim Tisch gespielt werden – auch mit Zusatzaufgaben (Spielsteine von einem anderen Platz „angeln“, abholen, ...). Im XXL-Bodenformat bieten sich bei Bedarf ebenfalls Zusatzaufgaben an (z. B. sitzend die Spielsteine mit den Füßen aufheben).
- **Quartett:** Entweder ein eigenes Bewegungsquartett erstellen oder kaufen (z. B. Mäuseschlau & Bärenstark von Ravensburger) – hier kann durch Bewegung nach den Karten „gefragt“ werden bzw. macht beim Ziehen der Karte das Team die Bewegung gemeinsam/die Person gegenüber ist aufgefordert, die Bewegung auszuführen.

■ Cornhole

Aufgabe: Die Reissäckchen (Bean Bags) aus einer festgelegten Entfernung auf die Plattform bzw. in das Loch treffen.

Allgemein gilt, dass ein Säckchen, das nach dem Wurf ohne den Boden zu berühren auf der Cornhole-Plattform liegen bleibt, einen Punkt zählt und ein Säckchen, das in das Cornhole-Loch fällt, drei Punkte zählt. Jedoch können auch Punkte verloren gehen, wenn ein:e Spieler:in ein Säckchen mit einem anderen Säckchen von der Plattform stößt. Außerdem kann ein Säckchen, welches auf der Plattform liegt, mithilfe eines anderen Säckchens in das Cornhole-Loch geschoben werden. Säckchen, die auf der Plattform liegen, aber den Boden berühren, sind ungültig und werden sofort von der Plattform entfernt. Gezählt wird die Differenz der Punkte.

ZEITUNG FALTEN

Aufgabe: Die Zeitungsbögen zu einer langen Schlange zusammenkleben und dann als lange Bahn auflegen – beginnend unter dem Stuhl. Nun besteht die Aufgabe darin, die Zeitung mit den Füßen so rasch wie möglich unter den Stuhl zu befördern.

Material: Zeitung, Klebeband/Malerkrepp

BEWEGUNGSGESCHICHTEN MIT ELEMENTEN ZUR KRÄFTIGUNG UND MOBILISATION

In der generationenübergreifenden Bewegungsförderung sind angeleitete Sequenzen ein wichtiger Teil, um Klein & Groß gemeinsam in Bewegung zu bringen. Dies kann über Musik, Bewegungsgeschichten oder durch geführte Bewegungsanleitung (Übungserläuterung) passieren. Wichtig ist dabei, dass die Fähigkeiten und Fertigkeiten der Gruppe gut überdacht werden und auch alle Teilnehmenden eine Möglichkeit zum Mitmachen (Differenzierung in der Übungsgestaltung!) haben. Bei der Musikauswahl ist auf die Triggerwarnung zu achten, sodass keine negativen Emotionen hervorgerufen werden. Zudem ist die Lautstärke zu beachten – im Hinblick auf Hörgeräte oder eingeschränktes Hörvermögen.

Hinweis zur Umsetzung – „Bewegung würfeln“ mit **Move Cubes** (z. B. der Marke Spordas): Dies sind Schaumstoffwürfel mit Plastikflaschen, die mit eigenen Kärtchen befüllt werden können. Mit zwei Würfeln oder einem normalen Zahlenwürfel + diesem Würfel können Anzahl und Übung von einem Klein-&-Groß-Team ausgewählt werden.

Literatur & Links

¹Blank-Mathieu, M. (2005). Begegnung zwischen den Generationen. Intergenerative Pädagogik mit Kindern, Jugendlichen und Senioren. In: <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/soziale-und-emotionale-erziehung-persoenelechtsbildung/1265/>

⁴Jost, M. (2014). Intergenerative Pädagogik. Jung und Alt gemeinsam aktiv. Beitrag in: <https://www.herder.de/kizz/kinderbetreuung/intergenerative-paedagogik-jung-und-alt-gemeinsam-aktiv/>

Wergen, H. & Neukirchen, J. & Trost-Brinkhues, G. (2013). „Bewegte Geschichte(n) in der StädteRegion Aachen“ Generationsübergreifende Gesundheitsförderung – Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit. Gesundheitswesen, 75, P46. DOI: 10.1055/s-0033-1337578

Weiterführende Links

²Weiterführende Informationen zu Adipositas bei Kindern: <https://aerztezeitung.at/2022/oaz-artikel/medizin/adipositas-bei-kindern-stabil-auf-hohem-niveau/>

³Weiterführende Informationen zu gesundheitswirksamer (Alltags-)Bewegung beispielsweise unter: <https://www.sozialministerium.at/The-men/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Bewegung.html>