

Vorlage

Stundenverlaufsplan TN-Stunde

Name 1: Michel Ikuzwe

Name 2: Tim Sadowski

Thema: Bewegungsspiele für Körper und Köpfchen

Zielgruppe: Ältere

Phase / Zeit	Ziele	Inhalte	Hinweise
15' Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> - Gedächtnis - Koordination - Selbstverwirklichung/ aus sich heraus kommen - Koordination - Entscheidungsfähigkeit - Vertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung/ kurze Besprechung der Stunde - Spiel 1: „Pack deinen Koffer“ (Aufstellung in einem Kreis; erste Spieler macht eine Bewegung vor, alle anderen machen diese nach, zweiter Spieler macht die erste Bewegung alle machen diese nach und denkt sich eine weitere aus die alle zusätzlich nachmachen müssen usw.) - Spiel 2: „Roboter“ (es werden dreier Teams gebildet, es gibt immer zwei Roboter und ein Mechaniker; auf ein Signal gehen die Roboter los die zuvor Rücken an Rücken standen der Mechaniker läuft hinterher und tippt den Robotern auf die Schultern bei einer Berührung machen diese eine Drehung um 90° in die entsprechende Richtung; das Spiel geht solange bis die Roboter sich wieder treffen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Es werden in der Einstiegsphase keinerlei Geräte oder Gegenstände verwendet - Es werden keine zusätzlichen Medien verwendet
25' Schwerpunkt	<ul style="list-style-type: none"> - Verbaler Austausch/ Kommunikation - Sich kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel 3: „Wurfkreis“ (die TN stellen sich in einem Kreis auf; ein Ball wird von TN zu TN geworfen, man sagt im ersten Durchlauf z.B. seinen Lieblingsfilm, 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 oder 2 Bälle, abhängig von der Gruppe

	<ul style="list-style-type: none"> - Orientierung im Raum - Teamfähigkeit - Gedächtnis/ weitergabe von Informationen - Zusammenhalt - Problemlösung - Kreativität im Transport - Problembewältigung - Koordination - Teamfähigkeit - Aufmerksamkeit - Gedächtnis für Bewegung und Bedeutung von Gegenständen - Koordination 	<p>Essen oder Urlaubsort; im zweiten Durchlauf muss der man die Personen mit dem zuvor genannten Film ansprechen und dann passen; andere Variationen wären die Richtung zu verändern oder in der Halle in Bewegung zu kommen)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spiel 4: „Memory Lauf“ (es werden 4 Teams gebildet jedes Team hat eine Ecke in der Mitte des Spielfeldes befindet sich ein Tisch auf dem Memory Karten liegen man läuft einzeln aus der Gruppe zum Tisch und muss Paare finden, man darf sich gegenseitig in der Gruppe Positionen von Karten verraten; es gewinnt das Team welches am Ende am meisten Paare gefunden hat) - Spiel 5: „Chinesisches Essen“ (Die TN versuchen mit Hilfe von Gymnastik Stöcken Gegenstände von Punkt A zu Punkt B zu bringen; am Anfang gibt es verschiedene Gegenstände zum Probieren, danach wird ein Wettkampf gestartet, wobei die Personen 8 kleine Bälle auf möglichst effiziente Art zum nächsten Punkt bringen müssen, Hilfsmittel sind erlaubt, wer zuerst fertig ist mit seinen Bällen gewinnt) - Spiel 6: „Kreis der Bewegungen“ (Die TN stehen in einem Kreis der ÜL reicht verschiedene Bälle ein, welche verschiedene Aufgaben mit sich bringen, z.B. bedeutet ein roter Ball das dieser geprellt werden muss und ein blauer Ball muss um die Hüfte geführt werden, diese Bälle werden anschließend beliebig weiter gepasst, um dies zu erschweren, werden noch 2 Tennisbälle im Kreis herum gegeben) 	<ul style="list-style-type: none"> - Memory Spiel - 4 Pilonen - 4 Zettel - 4 Gymnastik Stöcke - 2 Tücher - 2 Softbälle - 16 Massagebälle - Roter Softball - Blauer Softball - 2 Tennisbälle
--	---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Gedächtnis - Absprache mit dem Team - Aufmerksamkeit - Entscheidungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel 7: „Hilfe, hier fehlt doch was“ (Die TN gehen durch ein Feld in dem diverse Gegenstände verteilt liegen; Ziel ist es hierbei sich das Bild gut genug einzuprägen, nach einiger Zeit müssen sich die TN umdrehen und der ÜL entfernt einen Gegenstand, anschließend müssen die Teams schnell reagieren und sagen was fehlt, für jeden richtigen Gegenstand gibt es einen Punkt) 	<ul style="list-style-type: none"> - 20 verschieden Gegenstände aus dem Geräteraum
<p>10´ Schwerpunkt-Ab schluss</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Auf einen Schwerpunktabchluss wurde verzichtet 	
<p>10´ Ausklang</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Entfernung von den anstrengenden Aktiven Übungen/ Entspannung - Koordination - Entspannung - Abschluss eines anstrengenden Tages 	<ul style="list-style-type: none"> - Spiel 8: „Klopfer“ (Die TN setzen sich in einem Kreis auf dem Boden , die linke Hand der jeweiligen Personen befindet sich auf dem rechten Bein des linken Nachbarn, mit der rechten Hand genau umgekehrt am Anfang wird von einer Person ein Impuls ausgehen der weitergegeben werden muss, nach 1 oder 2 Runden kommt die Regel hinzu das bei zweifachen Klopfen, was jeder hinzufügen kann wenn er oder sie möchte die Richtung geändert werden muss) - Abschlussmassage: Zum Abschluss finden sich jeweils 2 Leute zusammen, die sich gegenseitig in den letzten Minuten noch einmal massieren können mit Hilfe eines kleinen Igel oder Gummiballs 	<ul style="list-style-type: none"> - 7 kleine blaue oder grüne Matten - 8 Gummibälle