

Bewegte Bälle in der Motogeragogik

15

Material:

- Verschiedenartige Bälle (Unterscheidung in Größe, Gewicht und Haptik) -> zum Beispiel Tischtennisball, Tennisball, Luftballon, Gymnastikball, Noppenball,...
- Ggf. Stühle
- Abspielgerät für Musik



Beschwingte Begrüßung:

Für diese Eingangssequenz wird Musik gespielt, um bereits eine angenehme Atmosphäre herzustellen. Hierzu sollten möglichst Lieder gewählt werden, die den Senioren bekannt sind.

Zu Beginn der Stunde sollen die Teilnehmer*innen zunächst in Bewegung und miteinander in Kontakt kommen. Hierzu bekommt die Hälfte der Gruppe einen Ball, der sich gut (möglichst mit einer Hand) tragen lässt. Die Bälle dürfen dabei gerne verschiedenartig sein. Nun sollen die Teilnehmer*innen sich im Raum bewegen. Bei jeder Begegnung mit jemandem, der keinen Ball hat, erfolgt eine Begrüßung auf vorgegebene Art und Weise (z. B. eine Verbeugung, ein Knicks, den Hut voreinander ziehen = individuell auf die Gruppe angepasst). Im Anschluss an die Begrüßung wird der Ball übergeben.





Bewegte Bälle im Sitz- oder Stehkreis:



Einstieg:

Am Anfang wird ein Ball gewählt, der gut festgehalten und weitergegeben werden kann. Dieser soll von den Teilnehmer*innen jeweils an den linken Nachbarn übergeben werden. Dabei wird etwas benannt, was fliegen kann.

1. Steigerung:

Sobald dies gut funktioniert, kann ein zweiter Ball hinzugenommen werden, der gut gefangen und geworfen werden kann. Dieser wird immer zu einem beliebigen Teilnehmer/einer beliebigen Teilnehmerin geworfen. Dabei wird etwas benannt, was blüht. Beide Bälle sollen sich gleichzeitig im Kreis bewegen.



2. Steigerung:

Gegebenenfalls kann nun noch ein Gymnastikball hinzugenommen werden, der zeitgleich von der Gruppe im Kreis reihum mit dem Fuß weitergegeben wird.



Förderziele:

- miteinander in Kontakt kommen
- lustvolles Erleben des gemeinsamen Tuns und Bewegens (zur Musik)
- Raum-Lage-Wahrnehmung
- Gleichgewicht
- Auge-Hand-Koordination
- Kooperation der Teilnehmenden untereinander
- Materialerfahrung mit verschiedenen Bällen
- Stärkung kognitiver Fähigkeiten, wie z. B. des Erinnerungsvermögens oder der Aufmerksamkeit

Idee von: Ute Nahrgang (Motopädin) & Vanessa Schluß (Motologin)