

Aktivierung  to go

55 Bewegungsspiele für Senior*innen



Susanne Lietz

Impressum

Titel | Aktivierung to go: 55 Bewegungsspiele für Senior*innen

Autorin | Susanne Lietz

Umschlagmotive | Krake: © brgfx – Shutterstock.com;
alle anderen © Verlag an der Ruhr

Illustrationen | wenn nicht anders angegeben © Verlag an der Ruhr

Druck | AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempen, DE



Verlag an der Ruhr

Mülheim an der Ruhr

www.verlagruhr.de

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Pflege- und Altersheimen sowie Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Keine gewerbliche Nutzung.

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte im Buch sind von der Autorin mit großer Sorgfalt erarbeitet und ausgewählt worden, stellen jedoch keine therapeutischen oder medizinischen Maßnahmen dar. Nehmen Sie dennoch eine genaue Prüfung entsprechend Ihrer Situation vor und wägen verantwortungsvoll ab, welche Übungen Sie mit welchen Personen durchführen. Wenn Unsicherheiten oder bereits bestehende Erkrankungen/Allergien vorliegen, klären Sie die Anwendung mit der Pflegedienstleitung oder dem behandelnden Arzt bzw. der behandelnden Ärztin ab. Die Autorin und der Verlag übernehmen weder für die Aktualität, Korrektheit und Vollständigkeit der bereitgestellten Inhalte eine Gewähr noch dafür, dass diese für Ihren individuellen Einzelfall geeignet und ausreichend sind. Alle Inhalte dienen ausschließlich der Information, ebenso wie deren Durchführung ausschließlich in eigener Verantwortung des Anwenders bzw. der Anwenderin erfolgt.

© Verlag an der Ruhr 2021
ISBN 978-3-8346-4547-0

Inhaltsverzeichnis

Einführung 5

Kreisspiele 6

- 1 | Namen klatschen 8
- 2 | Herzlich willkommen 10
- 3 | Wie heißt das Tier? 12
- 4 | Auf den Tisch
getrommelt 14
- 5 | Gut zugehört 16
- 6 | Servietten-Swing 18
- 7 | Alles, was fliegen
kann 20
- 8 | Buntes
Durcheinander 22
- 9 | Weitergeben im Kreis 24
- 10 | Rhythmus auf
dem Tisch 26
- 11 | Feuer, Wasser, Luft
und Erde 28
- 12 | Luftballon -
bleib oben! 30

**Wurf- und
Ballspiele** 32

- 13 | Ein Sommertag
am Meer 34
- 14 | Ein Ball macht
die Runde 36
- 15 | Gut festhalten 38
- 16 | Die Eimer sind
das Ziel 40
- 17 | Becher werfen 42
- 18 | Karten genau
platziert 44
- 19 | Torwandschießen 46
- 20 | Wer hat den Ball? 48
- 21 | Münzen werfen 50
- 22 | Erst klatschen,
dann fangen 52
- 23 | Ringe werfen 54
- 24 | Der Ball muss durch
den Kreis 56
- 25 | Drunter und drüber 58

26 Ballstafette	60
27 Lust, zu kegeln?	62
28 Wo fällt der Ball herunter?	64
29 Berufe suchen	66
30 Wörter von A bis Z	68

Kopfsportspiele 70

31 Bewegte Zahlen	72
32 Bewegungskünstler	74
33 Wie im Spiegel	76
34 Schau genau	78
35 Die richtige Zahl zählt	80
36 Arme, Hände, Finger	82
37 Im Garten durch das Jahr	84
38 Wörter in Silben	86
39 Klipp, klapp	88
40 Frühjahrsputz	90
41 Wortspielereien	92

Spaßspiele 94

42 Von Löffel zu Löffel	96
43 Heute hast du Glück	98
44 Waldspaziergang	100
45 Gemeinsam fit	102
46 Welches Sprichwort ist das?	104
47 Lustige Sprüche	106
48 Überraschungs- paket	108
49 Wege sehen, Wege gehen	110
50 Kräftig drücken	112
51 Wolle wickeln	114
52 Fröhlich geklatscht	116
53 Welche Gruppe gewinnt?	118
54 In die Luft gemalt	120
55 Von einer Hand in die andere	122

Geragogische Ziele 124

Einführung



Liebe Betreuungskräfte,

suchen Sie **Ideen für spontane Bewegungsrunden**?
Dann liefern Ihnen die **55 Bewegungsspiele für Senior*innen**¹ passende Anregungen.

Zusätzlich erhalten Sie **weiterführende Spielideen** und **Varianten**, gekennzeichnet mit 🟡 = leichter und 🟠 = schwerer, sodass Sie die Spiele je nach den Ressourcen der Teilnehmenden anpassen können. Falls **Hilfsmittel für die Spiele** gebraucht werden, sind es **Alltagsmaterialien**. Einige Spiele sind mit kurzen Reimen verknüpft, die Sie ggf. zum Ablesen auf eine **Tafel** oder ein **Flipchart** schreiben können.

Am Ende des Buches finden Sie eine Übersicht über die **geragogischen Ziele** der Spiele. Viel Freude an der Bewegung wünscht

Susanne Lietz

¹ Der Verlag an der Ruhr legt großen Wert auf eine geschlechtergerechte und inklusive Sprache. Daher nutzen wir bevorzugt das Gendersternchen, um sowohl männliche und weibliche als auch nichtbinäre Geschlechtsidentitäten einzuschließen. Alternativ verwenden wir neutrale Formulierungen. An einzelnen Stellen in diesem Buch verzichten wir dennoch auf das Gendern. Dies ist eine Einzelfallentscheidung aus didaktischen Gründen und ist in keinem Fall ausschließend oder diskriminierend zu verstehen.