



Vom Spiel zum Training

Differenzierung, Methoden und Sinnperspektiven

**Generationenübergreifende und zielgruppenspezifische
Übungsformen**



Warum sind die Deutschen körperlich aktiv?

Wollen ihre Gesundheit/körperliche Fitness erhalten/verbessern

93 %

Sind aus Spaß/Freude an der Bewegung aktiv

83 %

Nutzen körperliche Aktivität zum Stressabbau/Entspannung

76 %

0 % 20 % 40 % 60 % 80 % 100 %

Anteil der Befragten



Bewegungsspiele

Kleine Spiele

Geschicklichkeitsspiele

Lauf- und Fangspiele

Kommunikationsspiele

Kooperationsspiele

New Games

... viele weitere Spielformen





Spiele – für wen???

Bewegungsspiele, kleine Spiele & weitere Spielformen für:

Jung und alt

Mann und Frau

Anfänger und Fortgeschrittene

Erfahrene und Unerfahrene

Herausgeforderte und Begabte





Spiele – wozu???

Bewegungsspiele, kleine
Spiele & weitere
Spielformen um:

Spaß zu haben

sich abzureagieren

**Menschen
kennenzulernen**

zu trainieren





Spiele – warum???

Bewegungsspiele, kleine Spiele & weitere Spielformen weil:

motivierend

spaß- & freudbetont

sozial

geringer Aufwand

variabel & raumunabhängig

**mit kleinen oder großen
Gruppen möglich**





All das können Spiele leisten!!!

Müssen sie aber nicht!!!

abhängig von:

Methodik

Sinnperspektive

Differenzierung

Zielsetzung

...



Zeit zum Spielen!!!





Sinnperspektive des Spiels

Leistung:

üben & leisten

Spannung:

herausfordern & wetteifern

Ausdruck:

gestalten & darstellen

Miteinander:

dabei sein & dazugehören

Gesundheit:

Sich wohlfühlen & gesund fühlen

Eindruck:

erfahren & entdecken



Unterschiedliche Motivstrukturen!

Miteinander

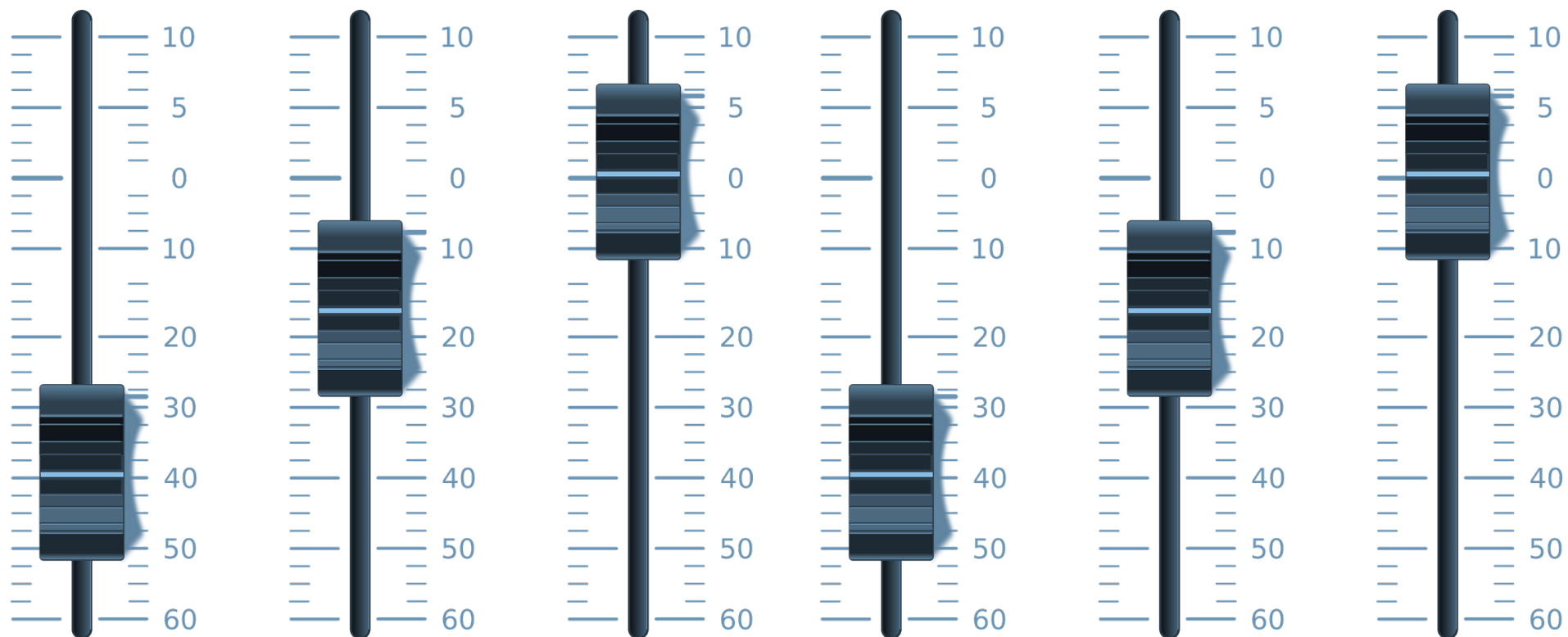
Spannung

Eindruck

Leistung

Ausdruck

Gesundheit





Perspektive Leistung

Spielen unter Berücksichtigung trainingswissenschaftlicher Steuerung

Kraft

Belastungszeit bei anstrengender Intensität

Muskelaufbau 40 Sekunden

Kraftausdauer 90 Sekunden



Koordination

Empfundener Anstrengungsgrad /

Gelingenswahrscheinlichkeit



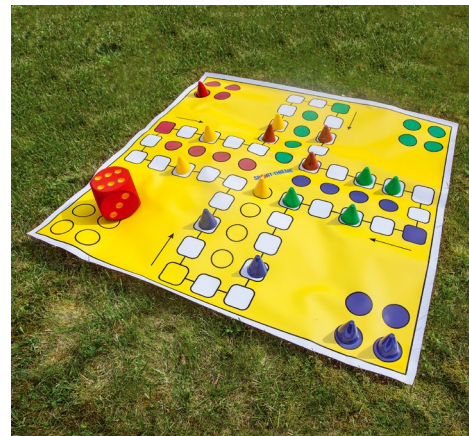
Perspektive Leistung

Spielen unter Berücksichtigung trainingswissenschaftlicher Steuerung

Ausdauer

Subjektive Belastungsempfinden
(Borgskala)

Objektive Belastungsparameter
(Herzfrequenz)





Perspektive Eindruck

Spielen unter Berücksichtigung vielfältiger Materialerfahrung

Spielformen mit vielseitigem Material-Einsatz im Sinne der **kinästhetischen Differenzierung** oder mit Herausforderungen im Bereich der **Wahrnehmung**





Perspektive Miteinander

Spielen unter Berücksichtigung sozialer Interaktion

New Games

Spiele ohne Gewinner und Verlierer

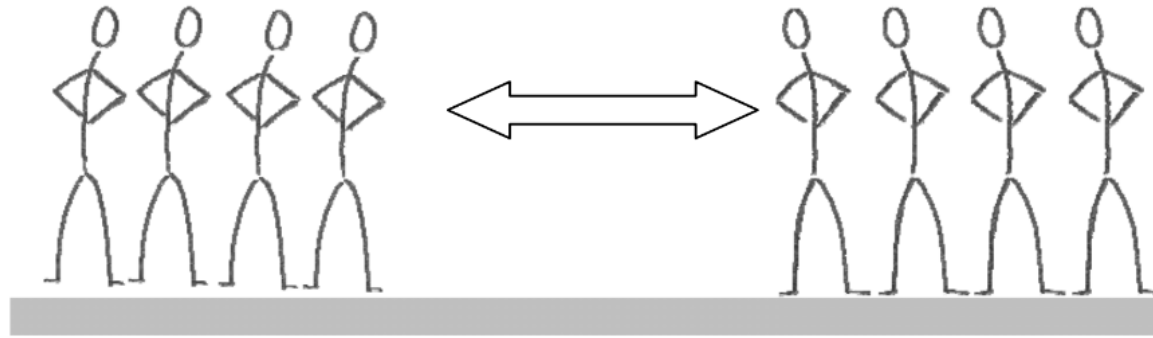
Erreichen des Spielziels nur durch das Mitwirken aller Beteiligten oder in der Gruppe möglich



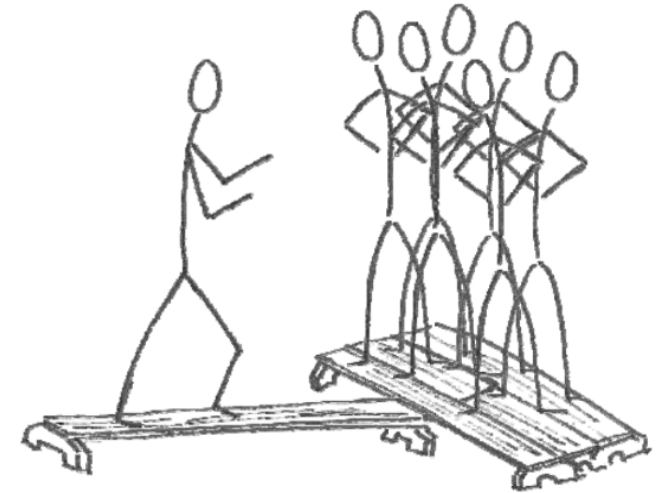
Perspektive Miteinander

Spielen unter Berücksichtigung sozialer Interaktion

Der schmale Grat



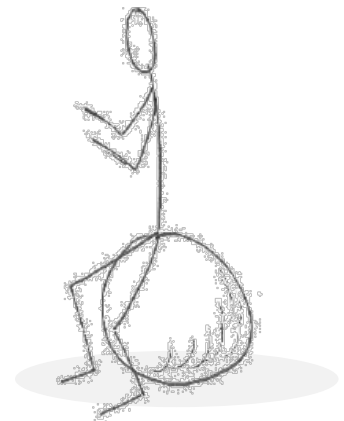
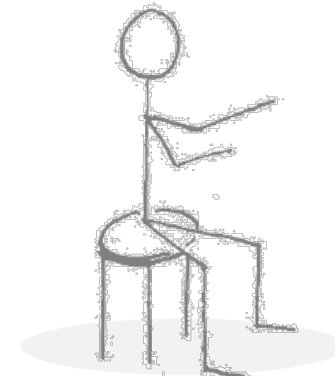
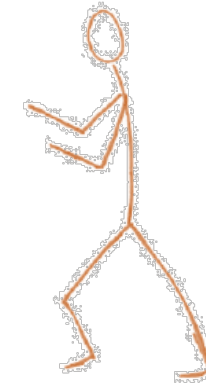
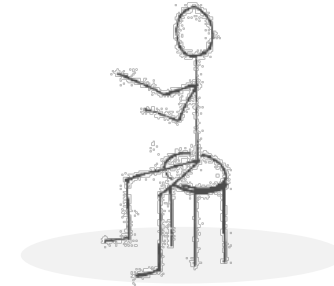
Die rettende Insel



Perspektive Gesundheit

Spielerisches Einüben von gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen

Verhaltens-
Obstsalat





Differenzierung

Zielgruppenspezifische Anpassung
Mit wem kann man spielen/spielt man?

physische Voraussetzungen
koordinative/technische Voraussetzungen
kognitiv/psychische Voraussetzungen
Erfahrung/Spielhistorie

...



Zeit zum Spielen!!!





Methoden

Was kann man wie mit welchem Effekt verändern?

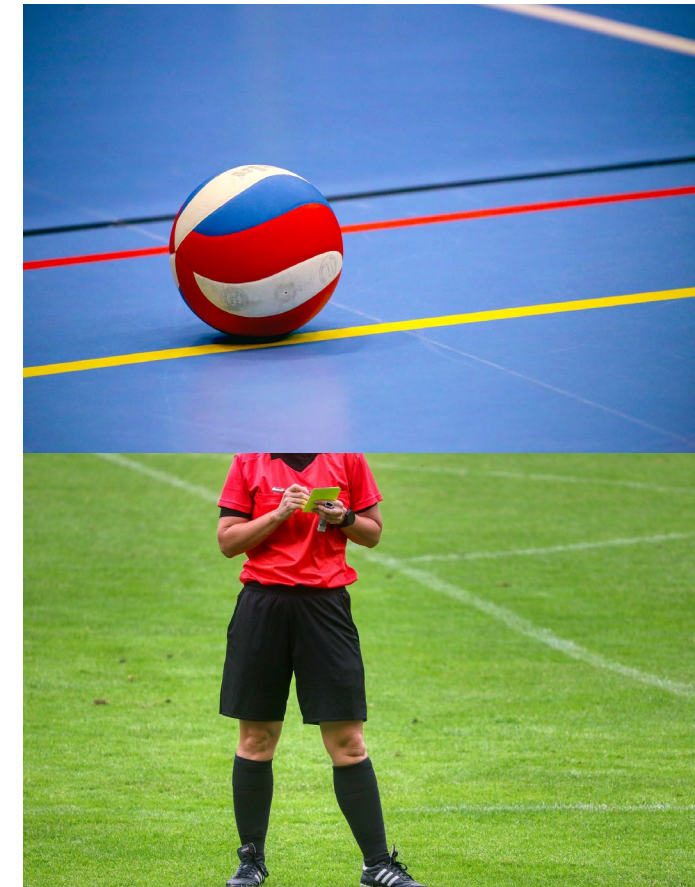
Zeit/des Zeitraum

Spielfeld/Raumveränderung

Änderung der Aufgabe

Regelwerk

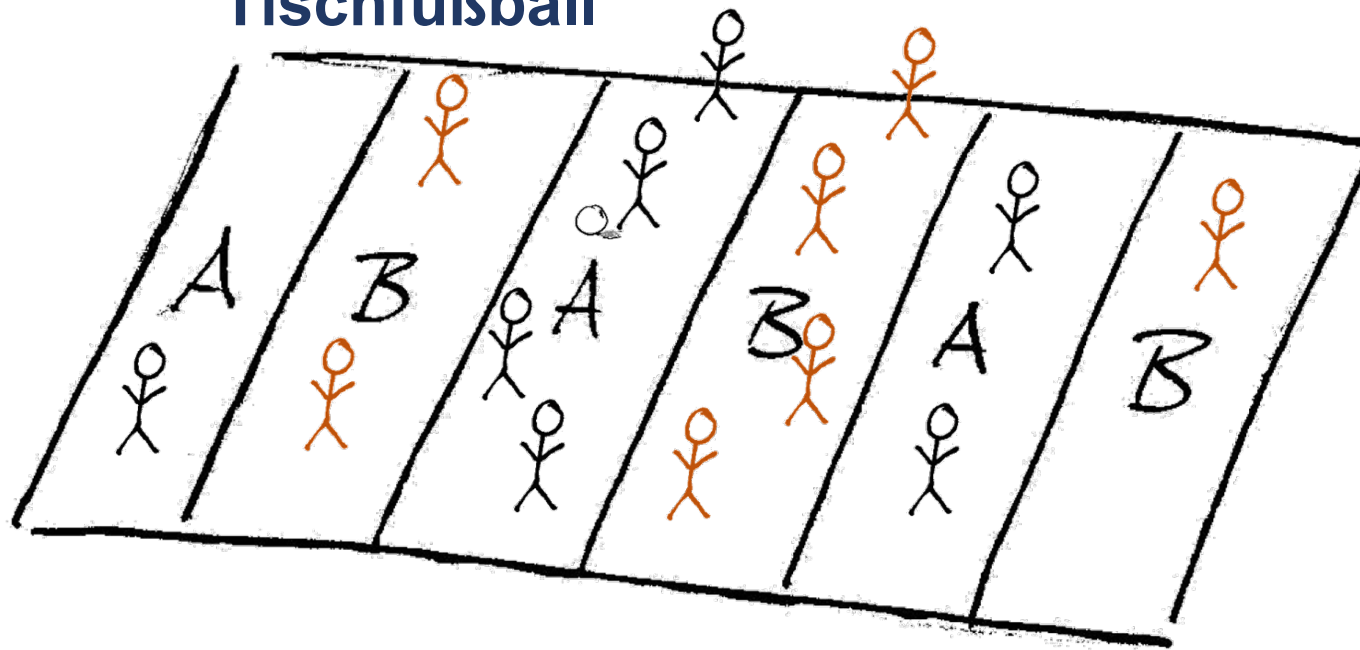
Material/Geräte



Spielfeld

Veränderung des Spielfeldes/ der Spielfeldorganisation zur Vermeidung von Körperkontakt

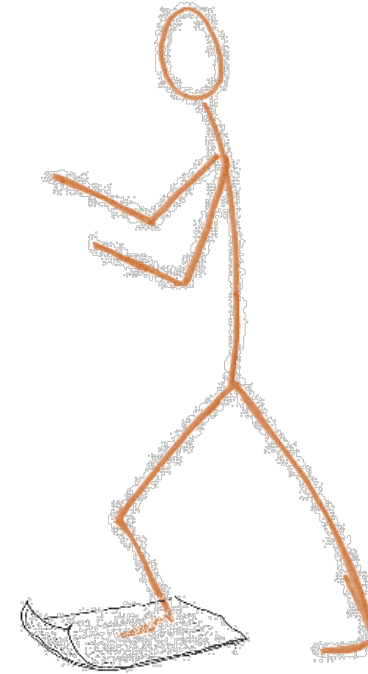
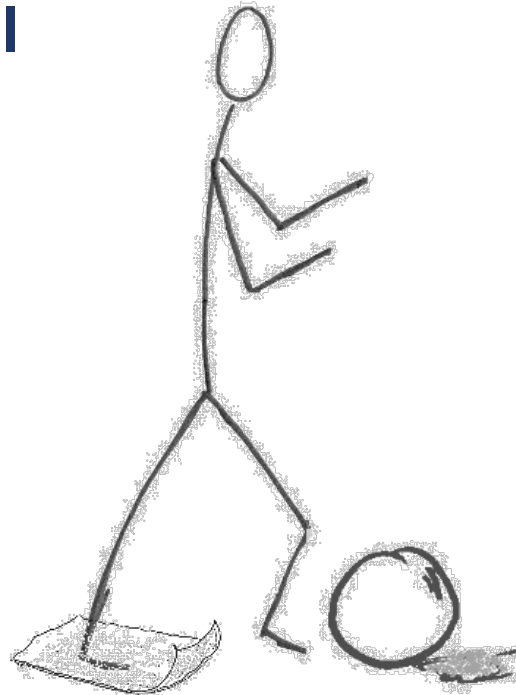
Tischfußball



Aufgabe / Regelwerk / Geräte

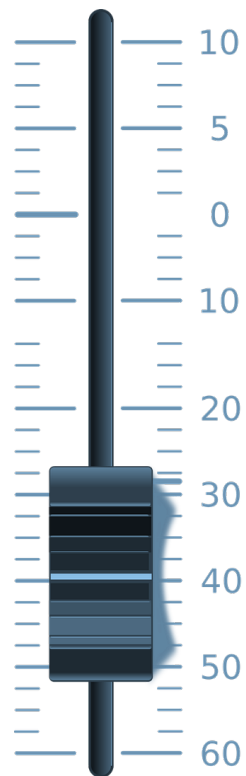
Veränderung der Aufgabe zur Vermeidung von Belastungsspitzen

Fliesenfußball

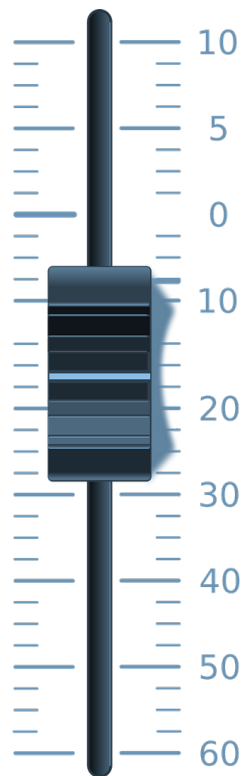


Spiele mit den Reglern!

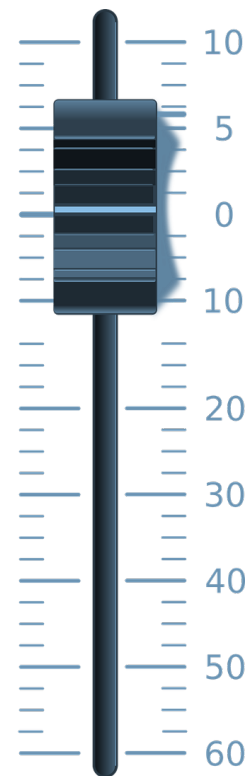
Material



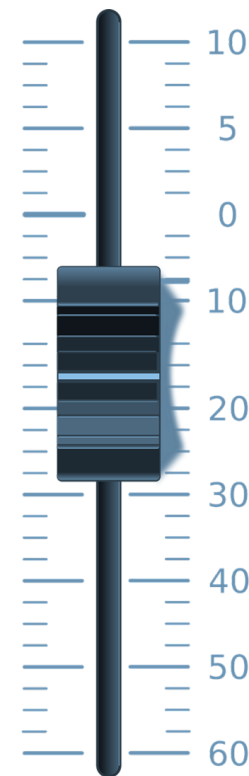
Zeit



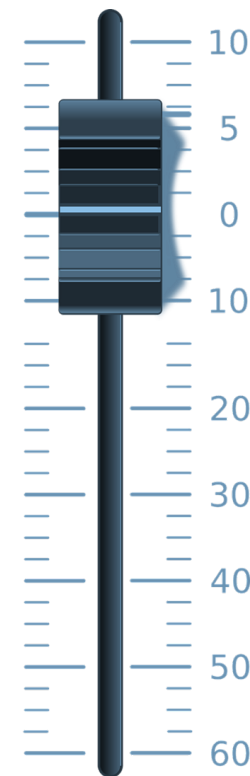
Raum



Aufgabe



Regeln



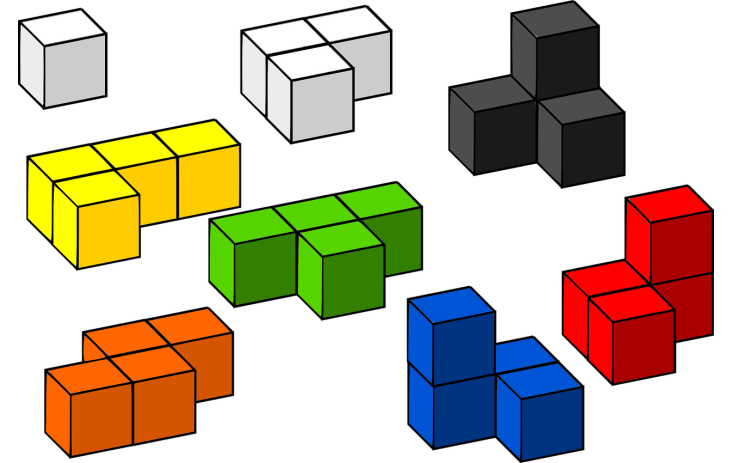
Methoden Differenzierung Sinnperspektive

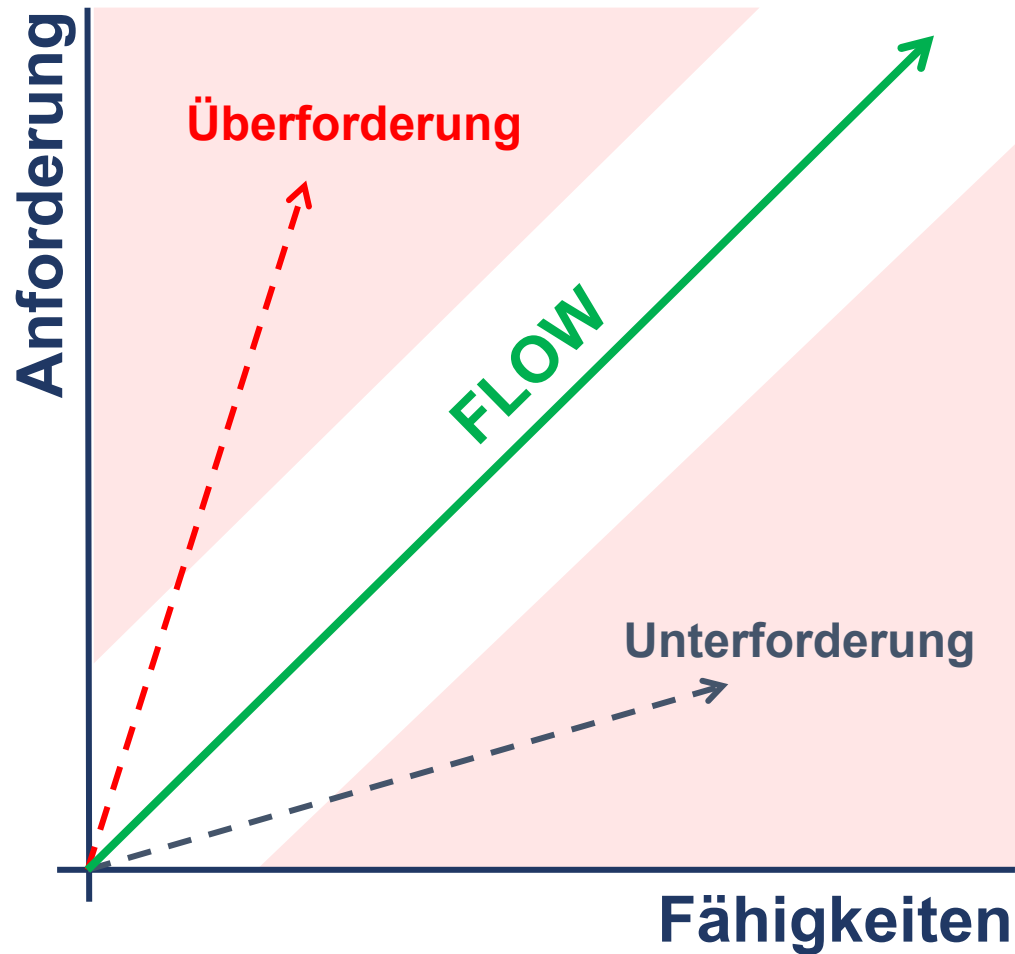


Aufgehen im Tun!



Enorm erfolgreiche, fesselnde & motivierende Spiele





Flow - Erlebnis

Mihaly Csikszentmihalyi

Tätigkeit hat deutliche Ziele
mit unmittelbarer
Rückmeldung oder hat die
Zielsetzung bei sich selbst

Man kann sich auf das Tun
konzentrieren

Ausgewogenes Verhältnis
von Anforderung und
Fähigkeit



Spiele für jede Gelegenheit, jede Zielsetzung und jede Zielgruppe!

Lerne mit der Methodik, der Differenzierung und den Sinnperspektiven zu spielen und werde zum Spielenden!