

## Thema: Sport hält uns fit

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Bezugswörter Linienspiel Wortfindung	2 3, 4 6, 7, 8 10
Dienstag	Motogeragogik	Einleitung Hauptteil - Sitzgymnastik für Arme und Hände	12 13, 14
Mittwoch	Gedächtnistraining	Einleitung Reimrätsel Bingo – Sport Buchstabenrätsel	15 16 18 – 26 27
Donnerstag	Alltagskompetenzförderung	Einleitung Hauptteil - Sportlercocktail	29 30
Freitag	Gedächtnistraining	Einleitung Zuordnen Zahlenreihe Wortsalat	32 33 35 37

Teilnehmer:innen = TN

# MONTAG

## Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

### Einleitung:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN verschiedene Sportarten. Schreiben Sie die Wörter auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Schifahren

Sind Sie als Kind Schi gefahren?

Hatten Sie eigene Schi?

Wer hat Ihnen das Schifahren beigebracht?

Wo sind Sie Schi gefahren?

Welche Schier hatten Sie?

Hatten Sie eine Schibekleidung?

Gab es damals Schilifte?

usw. ...

### Vorschläge für Sportarten:

Schifahren, Langlaufen, Eislaufen, Tennis, Radfahren, Motocross, Golf, schwimmen, Bodenturnen, Dressurreiten, Voltigieren, Basketball, Handball, joggen, Tischtennis, ...

### Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Wortschatz
- Artikulation
- Ausdrucksfähigkeit

## Bezugswörter

Welcher Begriff wird durch die folgenden Wörter beschrieben?

SCHUHE	FÜSSE	SCHNÜRBÄNDER	RENNEN
--------	-------	--------------	--------

BEINBEKLEIDUNG	ENG	DEHNBAR	GUMMIZUG
----------------	-----	---------	----------

SCHMERZEN	ÜBERLASTUNG	RISSE	DEHNUNGSÜBUNG
-----------	-------------	-------	---------------

DEHEN	LOCKERN	BEWEGEN	VORBEREITUNG
-------	---------	---------	--------------

BODENBELAG	DÄMPFEND	BODENTURNEN	RECHTECKIG
------------	----------	-------------	------------

TURNGERÄT	HOLME	PARALLEL	SCHWINGEN
-----------	-------	----------	-----------

SPORTGERÄT	KLETTERN	LEITER	EINHÄNGEN
------------	----------	--------	-----------

BEHÄLTNIS	FLEXIBEL	TRAGEN	HENKEL
-----------	----------	--------	--------

Lösungen:

Turnschuh  
Gymnastikhose  
Muskelkater  
aufwärmen  
Sportmatte  
Barren  
Sprossenwand  
Sporttasche

Förderziele:

- Wortfindung
- Denkprozess aktivieren
- Kombination

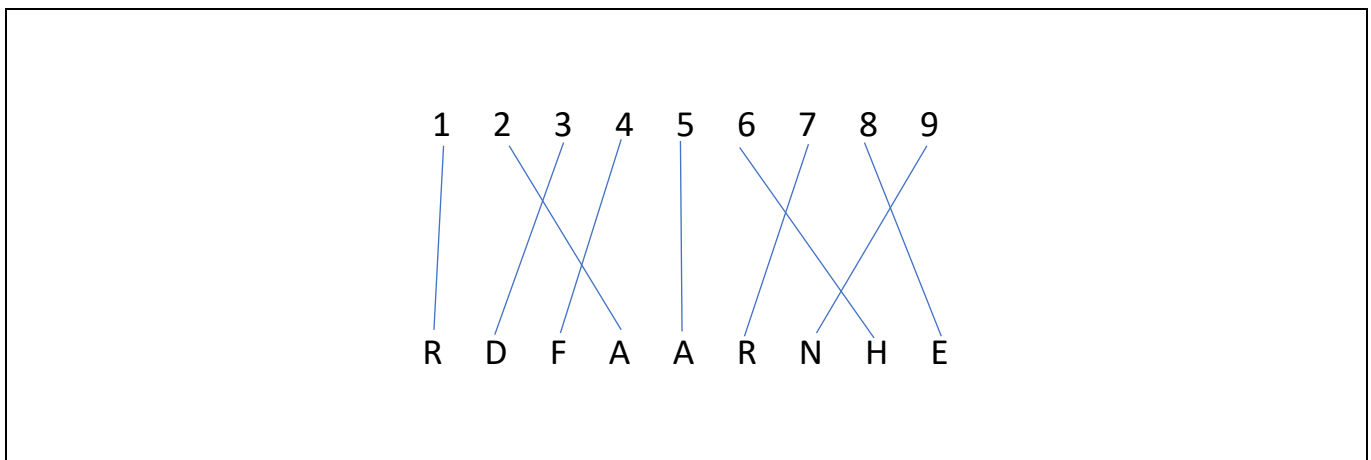
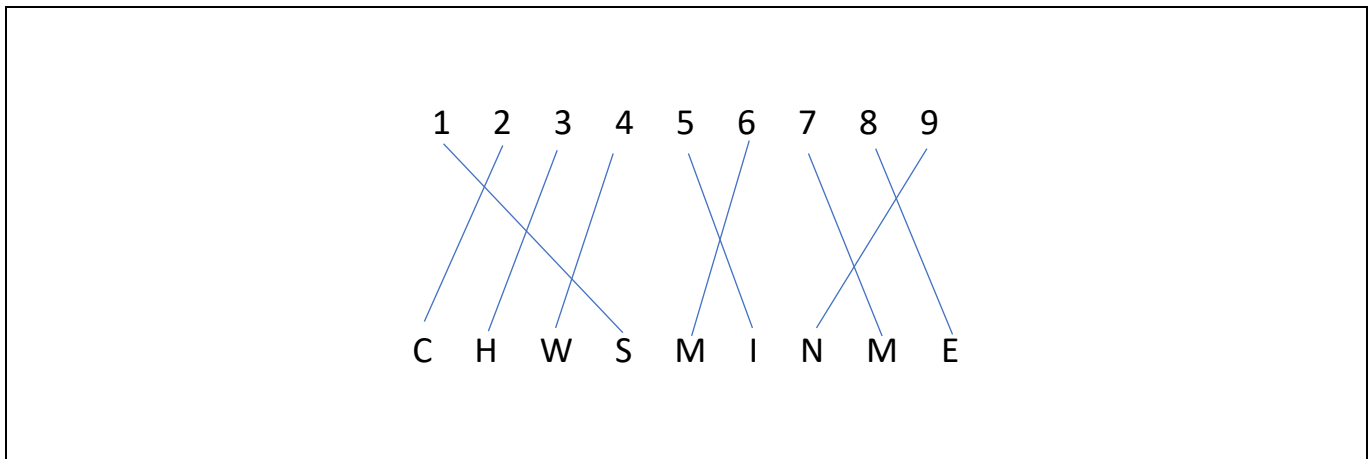
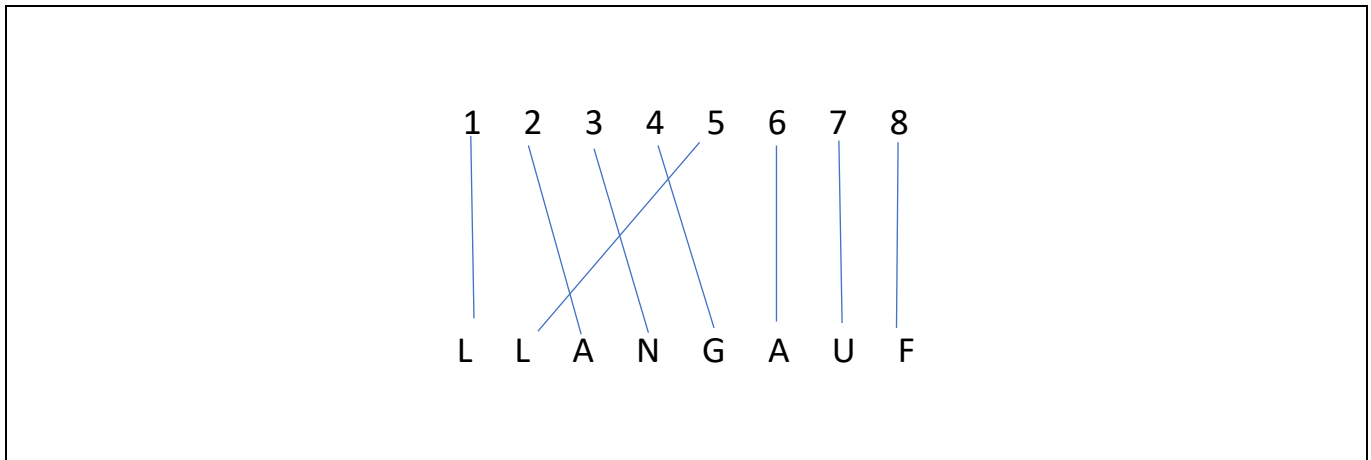
# Linienspiel

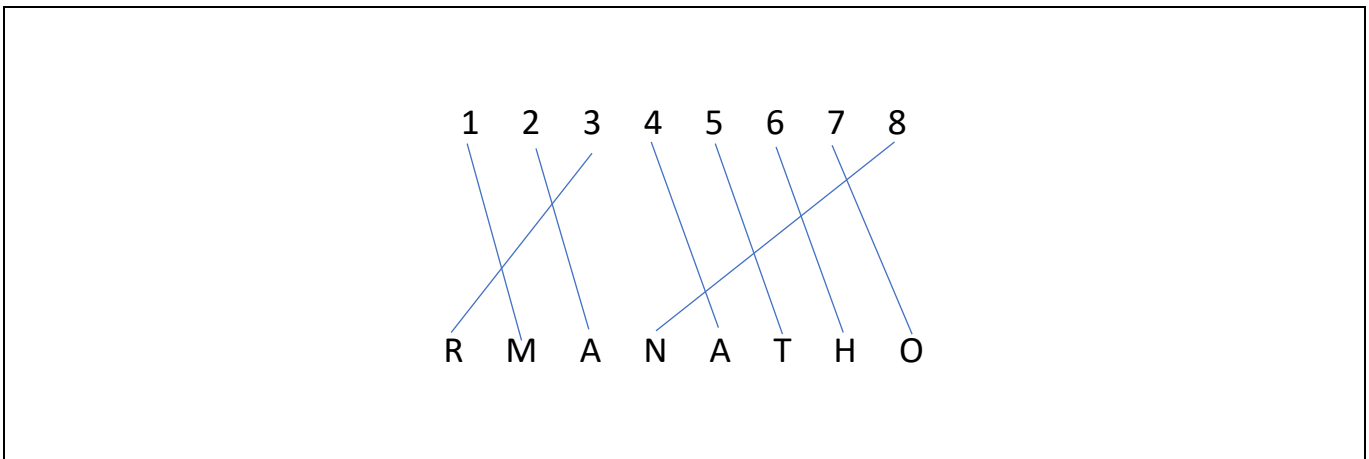
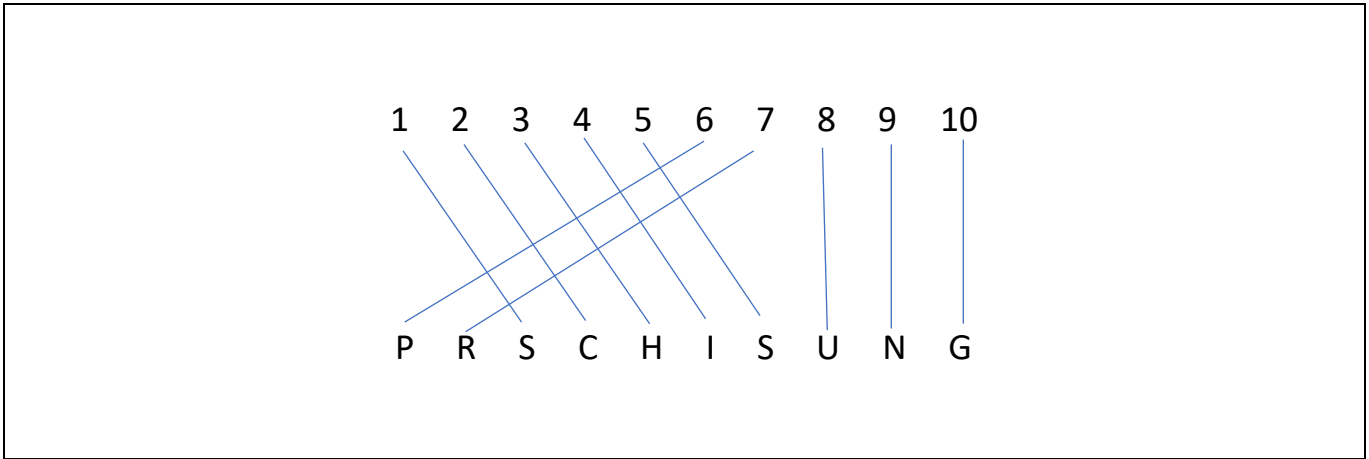
Folgen Sie den Linien und finden Sie das richtige Wort.

1 2 3 4 5 6  
S N T E N I

1 2 3 4 5 6 7 8  
K E T L T R N E

1 2 3 4 5 6 7 8  
F B U S S L A L





Lösungen:

Tennis

klettern

Fußball

Langlauf

schwimmen

Radfahren

Schisprung

Marathon

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Konzentration
- Zahlenverständnis
- Wortfindung

## Wortfindung

Finden Sie Wörter mit den vorgegebenen Anfangs- und Endbuchstaben.

# RADFAHREN

R N

A E

D R

F H

A A

H F

R D

E A

N R

Lösungen:

R\_\_N: radieren, rabattieren, Rabattmarken, ...

A\_\_E: Allee, alle, Armee, Andre, Ade, ...

D\_\_R: Doktor, Dächer, Dekor, Dichter, dafür, ...

F\_\_H: Faltdach, falsch, frech, farblich...

A\_\_A: Abendgala, Ausmalmandala, Alexandra...

H\_\_F: Hof, Hanf, hinauf, Halbschlaf, Hauptbahnhof ...

R\_\_D: Rennrad, Regenwald, Rückstand, Rennpferd, ...

E\_\_A: Elba, Exportfirma, Elektrofirma, Emma, ...

N\_\_R: Natur, Nachbar, Nektar, Neujahr, Nester, ...

Förderziele:

- Konzentration
- Ausdauer
- Wortfindung

# DIENSTAG

**Aktivierungsmethode:** Motogeragogik

Einleitung:

ANAGRAMM: Suchen Sie Sportarten zu den vorgegebenen Buchstaben.

R .....

A .....

D .....

H .....

O .....

S .....

E .....

Lösungen:

- R: rudern, Rad fahren, reiten
- A: Aerobic, Akrobatik, American Football
- D: Darts, Diskuswurf, Dressurreiten
- H: Handball, Hockey, Hindernislauf
- O: Orientierungslauf, Olympia, Ozeanrudern, One Pocket Billiard
- S: schwimmen, Schi fahren, segeln
- E: eislaufen, Eisklettern, Eistanzen

Förderziele

- Wortfindung
- Denkprozess aktivieren
- Konzentration

Hauptteil:

## Sitzgymnastik für Arme und Hände

Die Übungen werden beliebig oft wiederholt.

Teil 1:

1. Schütteln Sie Ihre Arme aus
2. Schultern vorwärts kreisen, Schultern rückwärts kreisen
3. Ziehen Sie die Schultern hoch und senken Sie die Schultern wieder
4. Kreisen Sie ihre Unterarme vor Ihrem Körper
5. Kreisen Sie die Arme neben Ihrem Körper (immer abwechselnd vorwärts, rückwärts, gleichzeitig)
6. Ziehen Sie den Oberkörper an einem fiktiven Seil nach vorne
7. Klettern Sie mit den Armen eine fiktive Leiter hinauf
8. Greifen Sie mit den Armen nach fiktiven Äpfeln und strecken Sie die Arme weit aus
9. Fangen Sie fiktive Äpfel
10. Tippen Sie mit der linken Hand mehrmals auf die rechte Schulter, wechseln Sie zur anderen Schulter

Kurze PauseWortkette:

Nennen Sie ein zusammengesetztes Hauptwort, das mit Sport in Verbindung steht. Bilden Sie nun aus dem zweiten Wort ein neues zusammengesetztes Hauptwort.

**Beispiel:**

Tischtennis – Tennisplatz – Platzwart – Wartungsarbeit – Arbeitskleidung – usw. ...

## Teil 2:

11. Klatschen Sie in die Hände
12. Klatschen Sie mit den Handrücken
13. Klatschen Sie mit dem Handrücken gegen eine Handinnenfläche
14. Klatschen Sie hinter dem Rücken
15. Klatschen Sie über dem Kopf
16. Klatschen Sie einmal links vom Körper und dann rechts vom Körper in die Hände
17. Schütteln Sie die Hände aus
18. Bauen Sie fiktiv ein Haus (Erdgeschoß, 1. Stock, 2. Stock, Dach ...)
19. Drehen Sie die Handinnenseite nach oben und legen Sie nach und nach jeden einzelnen Finger in die Handinnenfläche
20. Spreizen Sie die Finger so weit wie möglich auseinander und wieder zusammen
21. Schütteln Sie ihre Arme und Hände aus

Förderziele:

- Feinmotorik
- Grobmotorik
- Fingerfertigkeit
- Förderung der Durchblutung
- Kraftdosierung
- Körperwahrnehmung
- Gedächtnistraining

# MITTWOCH

## Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

### Einleitung:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN Wörter, die zu Sportbekleidung passen. Schreiben Sie die Wörter auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Bikini

Trugen Sie früher einen Bikini?

Welche Farbe hatte Ihr Bikini?

Von wem haben Sie diesen Bikini bekommen?

Wo haben Sie diesen Bikini gekauft?

Wo sind Sie damals schwimmen gegangen?

usw. ...

### Vorschläge für Wörter, die mit Sportbekleidung in Verbindung stehen:

Schianzug, Schibrille, Mütze, Handschuhe, Badehaube, Badehose, Bikini, Badeanzug, Trikot, Rad Hose, Fahrradhandschuhe, Stirnband, Fußballschuhe, Knieschützer, Ellbogenschützer, usw. ...

### Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Wortschatz
- Artikulation
- Ausdrucksfähigkeit

## Reimrätsel

Welches Wort reimt sich auf die folgenden Sätze?

Am Abend spielt der Dennis,  
noch gern 'ne kleine Partie ...  
Und will er sich noch weiter trimmen,  
geht er eine Runde ...  
Des morgens richtet er die Sparren,  
und turnt am Abend auf dem ...  
Der Mann ist sportlich, geht auch Segeln,  
am Freitag sieht man ihn beim ...  
Hört man im Garten einen Knall,  
dann spielt der Manfred Basket ...  
Und kommt Hund Bello an zum Raufen,  
dann geh'n sie eine Runde ...  
Die Heidi sagt oft diesen Satz:  
der Mann steht auf dem Fußball ...  
So kennt sie ihn, und liebt ihn sehr,  
ab Mittwoch übt er Wurf mit ...

Lösungen:

Tennis  
Schwimmen  
Barren  
Kegeln  
Ball  
Laufen  
Platz  
Speer

Förderziele:

- Wortfindung
- Denkprozess aktivieren

## Bingo

Drucken Sie die Bingo Karten sowie die leeren Abdeckkarten und die Wortkarten aus. Kleben Sie diese Karten auf einen Karton. Jeder TN erhält eine Bingo Karte und neun leere Abdeckkarten. Lesen Sie nun Ihre Wortkarten laut und deutlich vor. Die TN, die dieses Wort auf Ihrer Bingo Karte haben, dürfen dieses nun abdecken. Wer als erstes alle neun Wörter abgedeckt hat, ruft laut BINGO.

### BINGOKARTEN:

Jeder TN erhält eine Bingokarte

TENNIS	FUSSBALL	SCHIFAHREN
SCHISPRINGEN	SCHWIMMEN	RUDERN
REITEN	EISHOCKEY	EISLAUF

SCHIANZUG	SCHIBRILLE	EISLAUF
MÜTZE	HANDSCHUHE	REITEN
SCHWIMMEN	FUSSBALL	BADEHAUBE

BADEHOSE	REITEN	SCHIFAHREN
BIKINI	MÜTZE	HANDSCHUHE
SCHISPRINGEN	SCHWIMMEN	RUDERN

BADEANZUG	TRIKOT	SCHIFAHREN
RADHOSE	BIKINI	MÜTZE
REITEN	TENNIS	FUSSBALL

STIRNBAND	BIKINI	BADEANZUG
BADEHOSE	REITEN	SCHIFAHREN
FUSSBALL	HANDSCHUHE	TENNIS

FUSSBALLSCHUHE	SCHIBRILLE	EISLAUF
SCHISPRINGEN	SCHWIMMEN	RUDERN
MÜTZE	HANDSCHUHE	REITEN

KNIESCHÜTZER	HANDSCHUHE	REITEN
FUSSBALL	HANDSCHUHE	TENNIS
STIRNBAND	BIKINI	BADEANZUG

SCHISTOCK	STIRNBAND	BIKINI
SCHISPRINGEN	SCHWIMMEN	RUDERN
BADEANZUG	TRIKOT	SCHIFAHREN

SONNENBRILLE	SCHWIMMEN	RUDERN
REITEN	EISHOCKEY	EISLAUF
MÜTZE	HANDSCHUHE	SCHIFAHREN

FUSSBALL	HANDSCHUHE	TENNIS
REITEN	EISHOCKEY	EISLAUF
SCHIANZUG	SCHIBRILLE	RUDERN

**ABDECKKARTEN:** einzeln ausschneiden, jeder TN erhält neun Abdeckkarten


**WORTKARTEN:**

Schneiden Sie diese Karten einzeln aus und legen Sie sie verdeckt vor Ihnen auf einen Stapel. Ziehen Sie eine Karte nach der anderen und lesen Sie sie laut und deutlich vor.

TENNIS	FUSSBALL	SCHIFAHREN
SCHISPRINGEN	SCHWIMMEN	RUDERN
REITEN	EISHOCKEY	EISLAUF

SCHIANZUG	SCHIBRILLE	MÜTZE
HANDSCHUHE	BADEHAUBE	BADEHOSE
BIKINI	BADEANZUG	RADHOSE

STIRNBAND	FUSSBALLSCHUHE	KNIESCHÜTZER
SCHISTOCK	SONNENBRILLE	

Förderziele:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Hörverständnis

## Buchstabenrätsel

Ergänzen Sie die folgenden Worte mit den fehlenden Buchstaben. (Es fehlen bei jedem Wort zwei Buchstaben)

**SPEEWUF:** \_\_\_\_\_

**ESAU FEN:** \_\_\_\_\_

**TNNISLATZ:** \_\_\_\_\_

**UREN:** \_\_\_\_\_

**KLTTEN:** \_\_\_\_\_

**BDEHSE:** \_\_\_\_\_

**YGAMTTE:** \_\_\_\_\_

**FSSALL:** \_\_\_\_\_

**RENAD:** \_\_\_\_\_

**SCHSOCK:** \_\_\_\_\_

Lösungen:

Speerwurf  
eislaufen  
Tennisplatz  
turnen  
klettern  
Badehose  
Yogamatte  
Fußball  
Rennrad  
Schistock

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Visuelle Wahrnehmung

# DONNERSTAG

**Aktivierungsmethode:** Alltagskompetenzförderung

## Einleitung:

Welche Worte fallen Ihnen zum Thema Sport ein. Schreiben Sie diese Wörter auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier.

## Lösungen:

Gesundheit, fit, Körper, schwitzen, Ausdauer, Kraft, Kondition, Kampfsport, Hobby, Figur, Wettkampf, Ehrgeiz, Training, Trainer, usw. ...

## Förderziele:

- Denkprozess aktivieren
- Wortfindung
- Konzentration

Hauptteil:

## Sportlercocktail

Bereiten Sie gemeinsam mit den TN das Sportlergetränk zu und verköstigen Sie dieses im Anschluss.

Zutaten:

4 Orangen  
5 Mandarinen  
1 Zitrone  
2 Limetten  
1 Grapefruit  
½ l Mineralwasser  
etwas Zucker

Material:

Zitronenpresse  
Messer  
Schneidbrett  
großer Löffel  
Saft Krug

Anleitung:

Legen Sie die Zutaten in die Mitte Ihrer Runde. Die TN benennen die Zutaten.

- Früchte auspressen
- Ausgepressten Saft in einen großen Wasserkrug geben
- Nach Belieben Zucker zugeben
- Mit Mineralwasser aufgießen

Gutes Gelingen 😊

Förderziele:

- Feinmotorik
- Mitbestimmung
- Erinnerungsarbeit
- Gedächtnistraining
- Auge – Handkoordination
- Erfolgserlebnis
- Sinneserfahrung

# FREITAG

## Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

### Einleitung:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN Begriffe für Sportausrüstungen. Schreiben Sie diese Begriffe auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

### **Beispiel: Fußball**

Hatten Sie früher einen Fußball?  
Haben Sie früher Fußball gespielt?  
Mit wem haben Sie Fußball gespielt?  
Welche Farbe hatte Ihr Fußball?  
Von wem haben Sie diesen Fußball bekommen?  
Gab es früher Fußballspiele?  
Sahen Sie sich früher Fußballspiele an?  
usw. ...

### Vorschläge für Sportausrüstung:

Schi, Schibindung, Schistock, Schischeuhe, Eislaufschuhe, Langlaufschi, Tourenschi, Tourenfell, Helm, Rennrad, Mountainbike, Speer, Ringe, Barren, Fußball, Tennisschläger, Tennisball, usw. ...

### Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Konzentration
- Sprachfähigkeit
- Ausdrucksfähigkeit

# Zuordnen

Welche der folgenden Begriffe ist eine Sportbekleidung?

Sandalen

*Fußballdress*

Bluse

Radtrikot

Tennishose

Jeans

*Stirnband*

*Trenchcoat*



Regenjacke

*HEMD*

*Badehose*

Anorak

*Windstopper*

Krawatte

*Schisocken*

KLEID

**BIKINI**

Lösungen:

Bikini

Schisocken

Windstopper

Anorak

Badehose

Regenjacke

Stirnband

Tennishose

Radtrikot

Fußballdress

Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Weiterführende Idee:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN nach weiteren Sportbekleidungen.

## Zahlenreihe

Setzen Sie folgende Zahlenreihen fort.

3      6      9      12      15 .....

7      14      21      28      35 .....

9      10      12      15      19 .....

4      5      8      9      12 .....

36      34      32      30      28 .....

67      63      59      55      51 .....

29      28      25      24      21 .....

52      51      49      46      42 .....

Lösungen:

3	6	9	12	15	.....	18, 21, 24 usw. ...	+3+3+3+3
7	14	21	28	35	.....	42, 49, 56 usw. ...	+7+7+7+7
9	10	12	15	19	.....	20, 22, 25 usw. ...	+1+2+3+4
4	5	8	9	12	.....	13, 16, 17 usw. ...	+1+3+1+3
36	34	32	30	28	.....	26, 24, 22 usw. ...	-2-2-2-2
67	63	59	55	51	.....	47, 43, 39 usw. ...	-4-4-4-4
29	28	25	24	21	.....	20, 17, 16 usw. ...	-1-3-1-3
52	51	49	46	42	.....	41, 39, 36 usw. ...	-1-2-3-4

Förderziele:

- Logisches Denken
- Konzentration
- Merkfähigkeit

# Wortsalat

Welche zwei Wörter gehören zusammen?

The puzzle consists of the following words in black boxes:

- Anorak
- Yoga
- Golfschläger
- Basketball
- Tennisschläger
- schwimmen
- Turnen
- SATTEL
- Matte
- BIKINI
- TENNIS
- Schi fahren
- Ringe
- Golf
- Seil
- KORB
- KLETTERN
- REITER

## Lösungen:

Yoga – Matte

Schwimmen – Bikini

Schi fahren – Anorak

Tennis – Tennisschläger

Golf – Golfschläger

Reiter – Sattel

Turnen – Ringe

Basketball – Korb

Klettern - Seil

## Förderziele:

- Wortfindung
- Denkprozess aktivieren
- Kombination
- Visuelle Wahrnehmung

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Annika, (1. Februar 2022). *Homepage*. Abgerufen am 17. April 2023 von <https://mal-alt-werden.de/sport-bezugswort-gesucht-ein-stichwortraetsel/>

Wortfindung: Schloffer, H. & Puck, M. (2014). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.

Natali, (6. Oktober 2011). *Homepage*. Abgerufen am 15. März 2023 von <https://mal-alt-werden.de/sitzgymnastik-fuer-arme-und-haende/>

Annika, (28. April 2022). *Homepage*. Abgerufen am 17. April 2023 von <https://mal-alt-werden.de/speerwurf-und-segeln-ein-reimraetsel-rund-um-sport/>

Monika, (10. März 2021). *Homepage*. Abgerufen am 17. April 2023 von <https://mal-alt-werden.de/buchstabenraetsel-sport/>