

Thema: Am Fußballplatz

Tag	Aktivierungsmethode	Übungen	Seite
Montag	Gedächtnistraining	Einleitung Wortsortierung Begriffe Rätsel Verbindungswörter	2 3 5 7
Dienstag	Motogeragogik	Einleitung Hauptteil – Sitzgymnastik mit Seidentüchern	9 11, 12
Mittwoch	Montessori	Buchstabensalat Montessori/Rote Karte Richtig oder Falsch	13 15 - 23 24
Donnerstag	Alltagskompetenzförderung	Einleitung Hauptteil - Stadion Essen – Curry Wust	26 27
Freitag	Gedächtnistraining	Fußball Rätsel Zahlensuche Suchbild Fantasiereise	28, 29 31 33 35, 36

Teilnehmer:innen = TN

MONTAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Einleitung:

Bringen Sie verschiedene Gegenstände zum Thema Fußball mit und legen Sie diese in die Mitte Ihrer Runde. Geben Sie ebenfalls Gegenstände in die Mitte, die nicht zum Thema passen. Die TN betrachten nun die Gegenstände und entscheiden, welche Gegenstände zum Thema Fußball passen. Beginnen Sie nun ein biographisches Gespräch.

Beispiel: Fußball

Haben Sie früher selbst Fußball gespielt?

Haben Sie eine Lieblingsmannschaft?

Waren Sie schon einmal im Fußballstadion?

Haben Sie schon mal ein Fußballspiel im Fernsehen gesehen?

Erinnern Sie sich noch an ein besonders wichtiges Fußballspiel?

usw. ...

Gegenstände die zum Thema passen:

Fußball, Karten von Fußballspielern, Fußballschal, Torwarthandschuhe, Trillerpfeife, rote Karte, gelbe Karte, usw. ...

Gegenstände die nicht zum Thema passen:

Tennisschläger, Tennisball, Taucherbrille, Fahrradhelm, Federball, Tischtennisschläger, Tischtennisball, Klettergurt, usw. ...

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Wortfindung
- Kommunikationstraining
- Steigerung des verbalen Ausdruckes

Wortsortierung

Suchen Sie die Wörter, die mit Fußball in Verbindung stehen.

SCHWALBE	SPATZ	STRAFRAUM	WINTER	GULASCH
SCHLÄGER	TRIKOT	ERSATZBANK	HIRSCH	BUNDESLIGA
SPONSOR	HEMD	RADIO	CHAMPIONS LEAGUE	MILCH
FLANKE	PASS	REIS	HALBZEIT	AUFSTIEG
ABSTIEG	TISCH	TORWART	STÜRMER	ENTE

Lösungen:

Schwalbe, Strafraum, Trikot, Ersatzbank, Bundesliga, Sponsor, Champions League, Flanke, Pass, Halbzeit, Aufstieg, Abstieg, Torwart, Stürmer

Förderziele:

- Konzentration
- Ausdauer
- visuelle Wahrnehmung
- Wortfindung

Weiterführende Idee:

Suchen Sie gemeinsam mit den TN eigene Wörter zum Thema Fußball und schreiben Sie diese auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier.

Begriffe Rätsel

Finden Sie das Wort, das folgende Begriffe verbindet.

- Ziel, Querlatte, Pfosten, Netz
- Torwart, Feldspieler, 11, Team
- Schutz, defensiv, Fußballspieler, Hüter
- Zeichen, Signalfarbe, Schiedsrichter, Platzverweis
- rechteckig, Rasen, abgegrenzt, Linien
- Kleidungsstück, Stoff, Nummer, Oberkörper
- schnüren, anziehen, Ausrüstung, Stollen
- Person, unparteiisch, Regeln, Pfeife

Lösungen:

Tor
Mannschaft
Torwart
rote Karte
Fußballfeld
Trikot
Fußballschuhe
Schiedsrichter

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren

Verbindungswörter

Verbinden Sie das Wort FUSSBALL mit dem dazu passenden Wort.

FUSSBALL-

Fan

Turm

Lauf

Liga

Kugel

Tor

Spieler

Piste

Trainer

Platz

Turnier

Halle

Schuhe

Loipe

Training

Trikot

Stall

Pferd

Lösungen:

Fan

Liga

Tor

Spieler

Trainer

Platz

Turnier

Schuhe

Training

Trikot

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer
- Denkprozess aktivieren

DIENSTAG

Aktivierungsmethode: Motogeragogik

Einleitung:

ANAGRAMM

Finden Sie Wörter zu den jeweiligen Buchstaben.

L

A

N

D

E

S

L

I

G

A

Lösungen:

London, Linz, Lachen, Lehrer, Lust, Lärm, Latein, ...
Angst, Auto, Autorität, Auspuff, Allergie, Adel, Adler, ...
Natur, Nordpol, Nauders, Nationalpark, Nichte, Neffe, ...
Dragee, Dom, Dorf, Ding, Degen, Dortmund, Dallas, ...
Ernst, Ehrlichkeit, Erfindung, Elefant, Ente, Edeltraud, ...
Schwein, Singen, Susanne, Schnitzel, Schwammerlgulasch, ...
Lothar, Leopold, Lichtenstein, Liebe, Laterne, Lofer, ...
Igel, Irrglaube, Irritation, Irrgarten, Insel, Irene, Israel, ...
Grönland, Gärtner, Gartenarbeit, Genua, Genuss, Gerda, ...
Affe, Andalusien, Abenteuer, Arbeit, Aufforderung, Antrag, ...

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Aktivierung des Denkprozesses

Hauptteil:

Sitzgymnastik mit Seidentüchern

Teil 1:

1. Knüllen Sie das Seidentuch in die rechte Hand
2. Bewegen Sie die Finger auf und zu
3. Knüllen Sie das Seidentuch in die linke Hand
4. Bewegen Sie die Finger auf und zu
5. Nehmen Sie das Seidentuch in die rechte Hand und kreisen Sie Ihren Arm vorwärts
6. Nehmen Sie das Seidentuch in die rechte Hand und kreisen Sie Ihren Arm rückwärts
7. Nehmen Sie das Seidentuch in die linke Hand und kreisen Sie Ihren Arm vorwärts
8. Nehmen Sie das Seidentuch in die linke Hand und kreisen Sie Ihren Arm rückwärts
9. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, drehen Sie sich nach rechts und wieder zurück zur Mitte
10. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, drehen Sie sich nach links und wieder zurück zur Mitte
11. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, strecken Sie Ihre Arme nach vorne und wieder zur Mitte
12. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, strecken Sie Ihre Arme nach oben und wieder zur Mitte
13. Halten Sie das Seidentuch über Ihrem Kopf, bewegen Sie sich abwechselnd nach links und rechts
14. Nehmen Sie das Seidentuch an den Enden in beide Hände, strecken Sie Ihre Arme zum Boden und wieder zur Mitte

Kurze Pause**Wortkette:**

Nennen Sie ein Wort, das mit Fußball in Verbindung steht. Bilden Sie jeweils mit dem letzten Buchstaben ein neues Wort.

Beispiel:

Fußballverein, Nationalspieler, rote Karte, Ecke, Einwurf, Fan, usw. ...

Teil 2:

15. Setzen Sie sich auf Ihrem Stuhl etwa nach vorne
16. Kreisen Sie mit dem Seidentuch um Ihren rechten Oberschenkel
17. Kreisen Sie mit dem Seidentuch um Ihren linken Oberschenkel
18. Führen Sie durch beide Oberschenkel einen Achter aus
19. Kreisen Sie mit dem Seidentuch um Ihren rechten Unterschenkel
20. Kreisen Sie mit dem Seidentuch um Ihren linken Unterschenkel
21. Führen Sie durch beide Unterschenkel einen Achter aus
22. Klemmen Sie das Seidentuch zwischen ihre Füße, heben und senken Sie die Beine
23. Legen Sie das Seidentuch auf Ihre Füße, heben Sie nur die Zehen (die Fersen bleiben am Boden)

Führen Sie jede Übung beliebig oft durch.

Förderziele:

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

MITTWOCH

Aktivierungsmethode: Montessori

Einleitung:**Buchstabensalat**

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge.

Triüben	Kaiätnp
Manschfnta	Sisoan
Strmeür	eritVediger
Traneir	orT
Falnke	ssPa

Lösungen:

Tribüne
Kapitän
Mannschaft
Saison
Stürmer
Verteidiger
Trainer
Tor
Flanke
Pass

Förderziele:

- Wortfindung
- Konzentration
- Ausdauer

Hauptteil:

Montessori/Rote Karte

Schneiden Sie so viele Fußbälle ab, sodass Sie das Ergebnis der Rechnung erhalten.

Anleitung:

Die TN erhalten jeweils eine rote Karte mit einer Rechenaufgabe und den entsprechenden Fußbällen.

Ihre Aufgabe ist es nun: Schauen Sie sich die Rechenaufgabe oben auf der Karte genau an. Überlegen Sie das Ergebnis der Rechnung. Schneiden Sie die überzähligen Fußbälle ab, sodass auf der Karte nur noch so viele Fußbälle übrigbleiben, wie das Ergebnis der Aufgabe vorgibt.

Beispiel:

Aufgabe: $9 - 3$

Auf der Karte sind 9 Fußbälle abgebildet

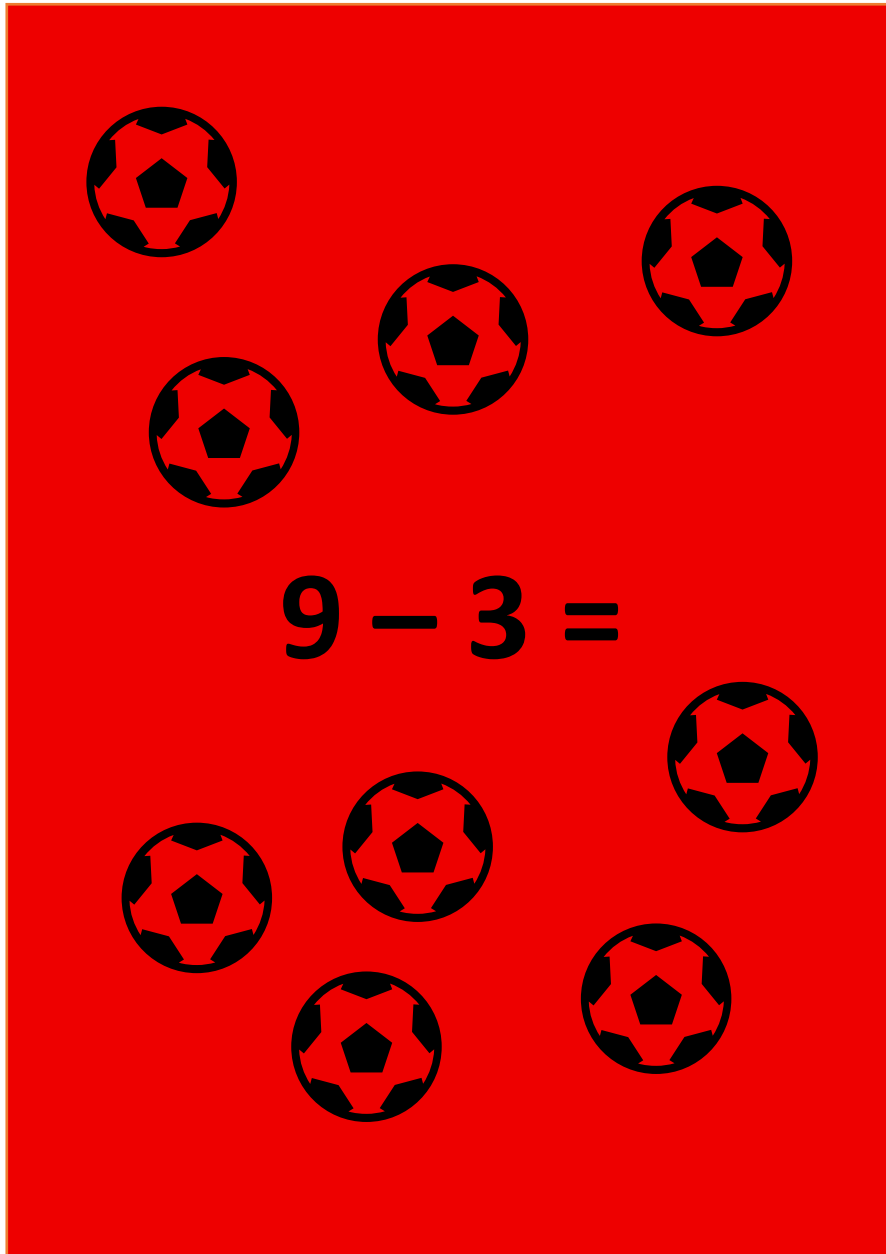
Ergebnis: 6 → die TN schneiden 3 Fußbälle ab, sodass nur 6 Fußbälle übrig sind.

Wiederholen Sie die Übung mit weiteren Karten.

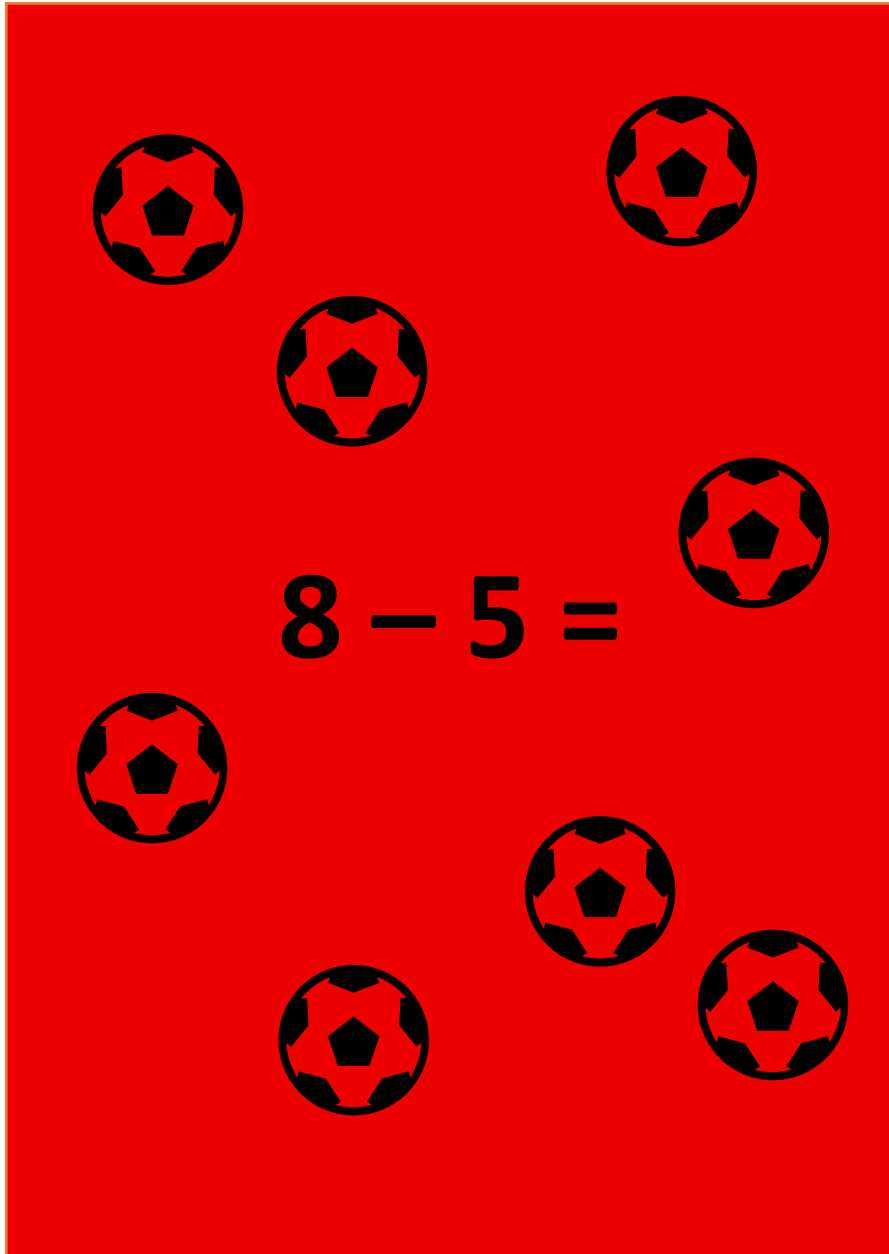
Förderziele:

- Rechenfähigkeit
- Feinmotorik
- Mengenverständnis
- Genauigkeit
- Konzentration
- Ausdauer
- Denkprozess aktivieren

Rote Karten:

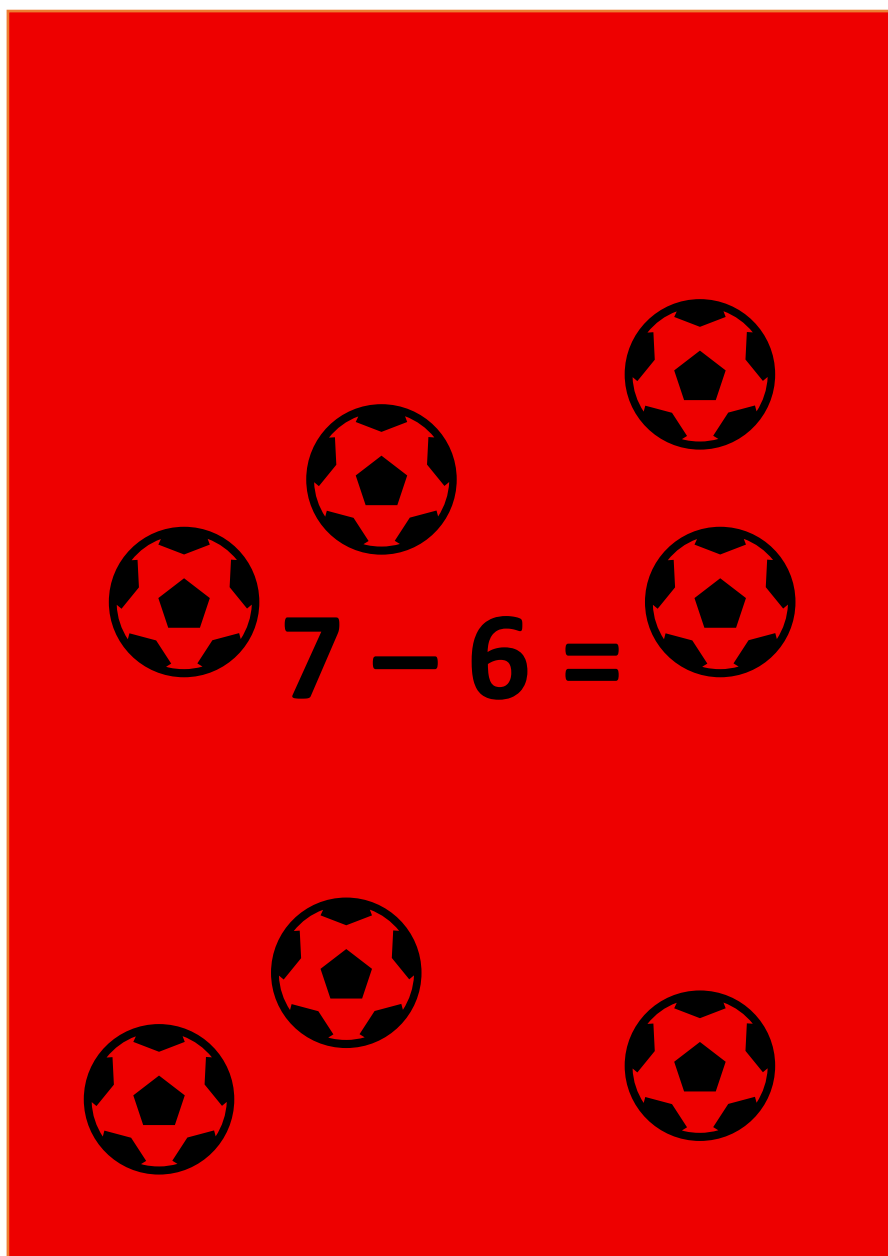


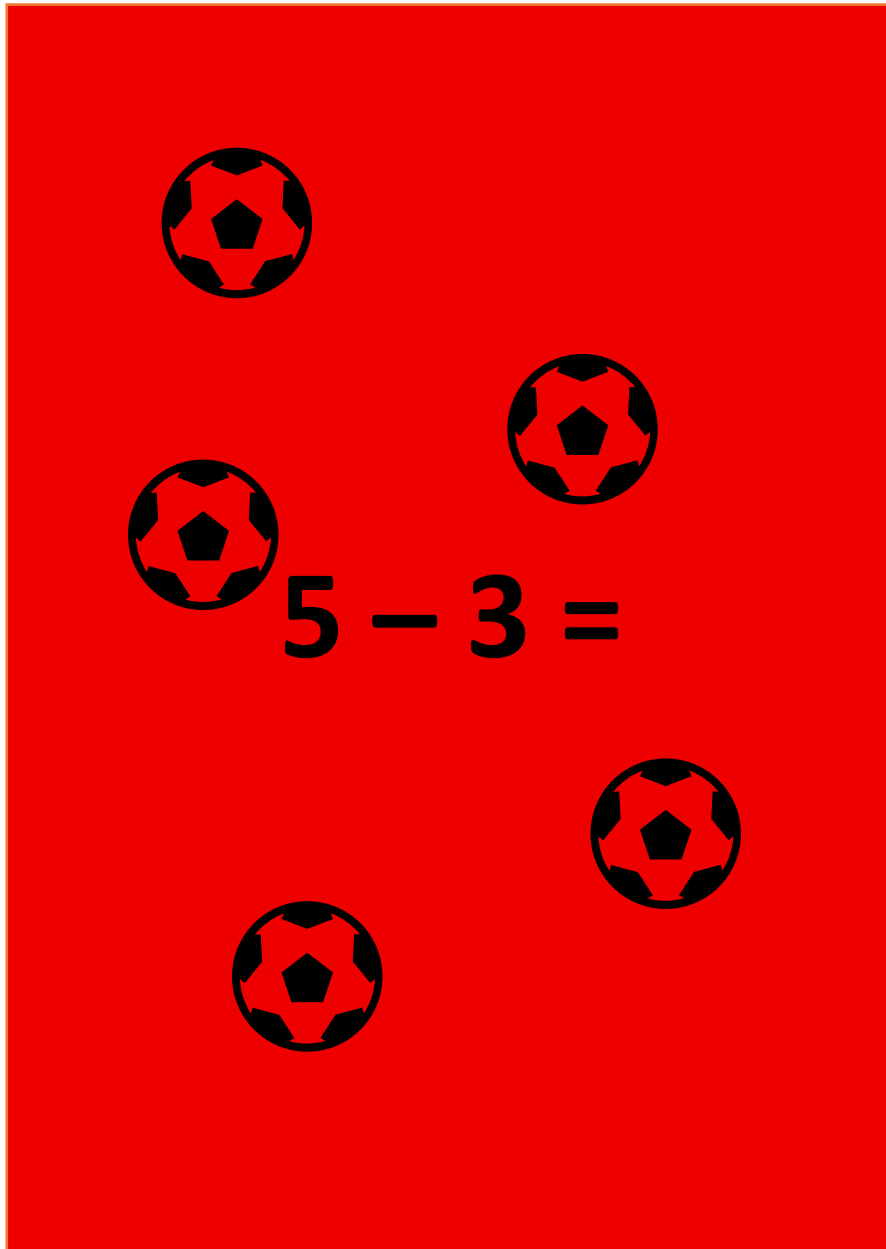
A large red rectangular area containing 9 soccer ball icons and the equation $9 - 3 =$. The soccer balls are arranged in a 3x3 grid pattern. The equation is centered in the middle of the red area.



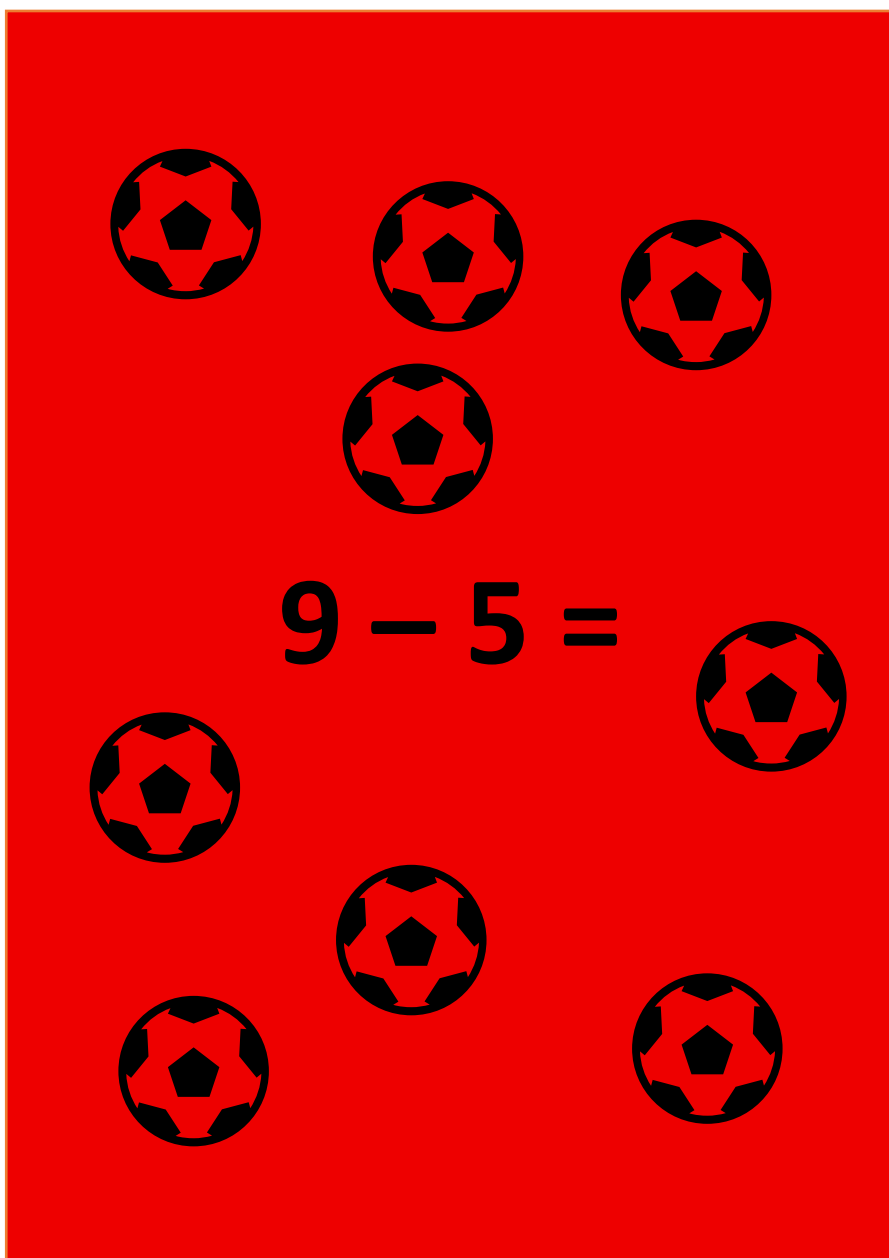
$8 - 5 =$

The red rectangular area contains a subtraction problem $8 - 5 =$ in the center. Surrounding the equation are eight soccer ball icons, each with a black and white pattern. The icons are arranged as follows: one in the top-left, one in the top-right, one in the middle-left, one in the middle-right, one in the bottom-left, one in the bottom-middle, one in the bottom-right, and one in the bottom-center.



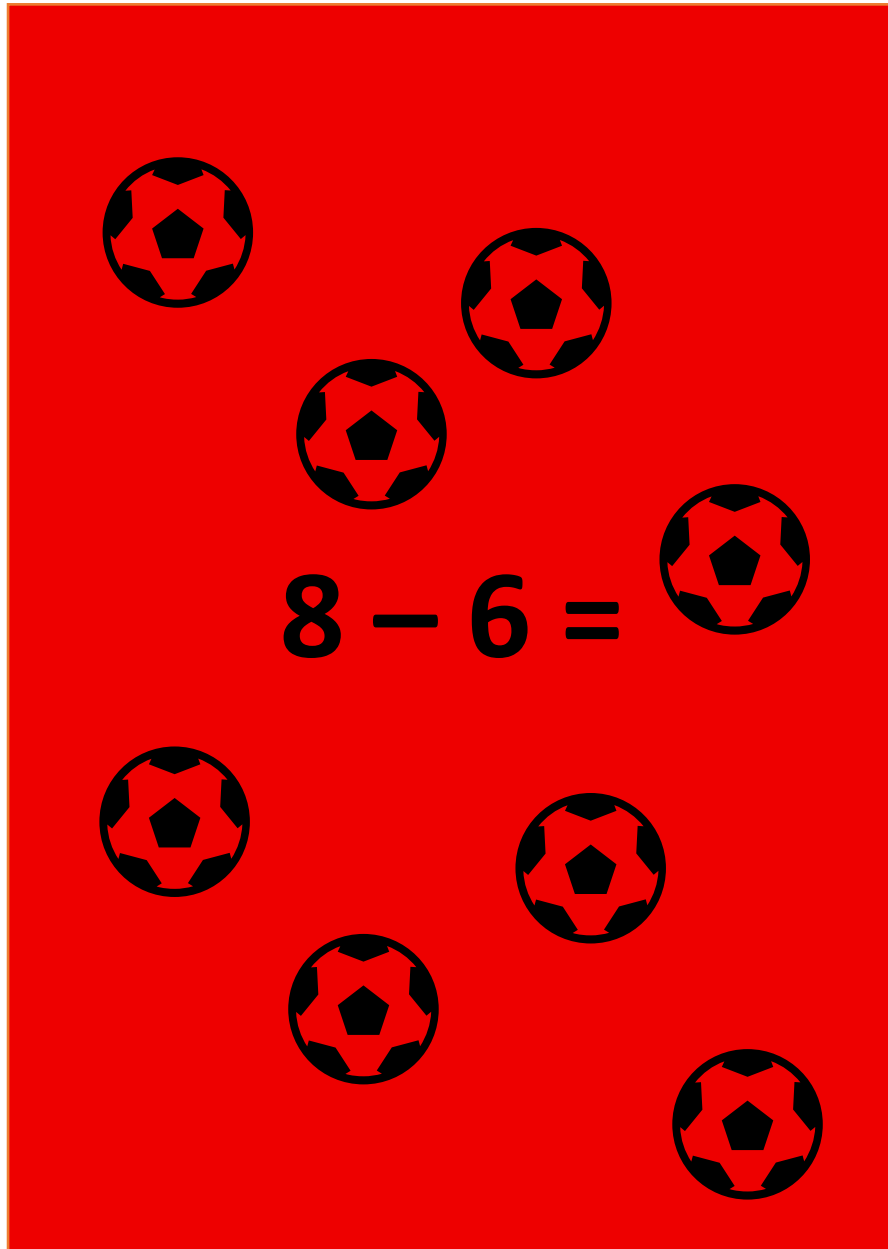


A red rectangular area containing five soccer ball icons and the equation $5 - 3 =$. The soccer balls are arranged as follows: one at the top left, one at the top right, one in the middle left, one in the middle right, and one at the bottom left. The equation $5 - 3 =$ is centered in the middle of the red area.



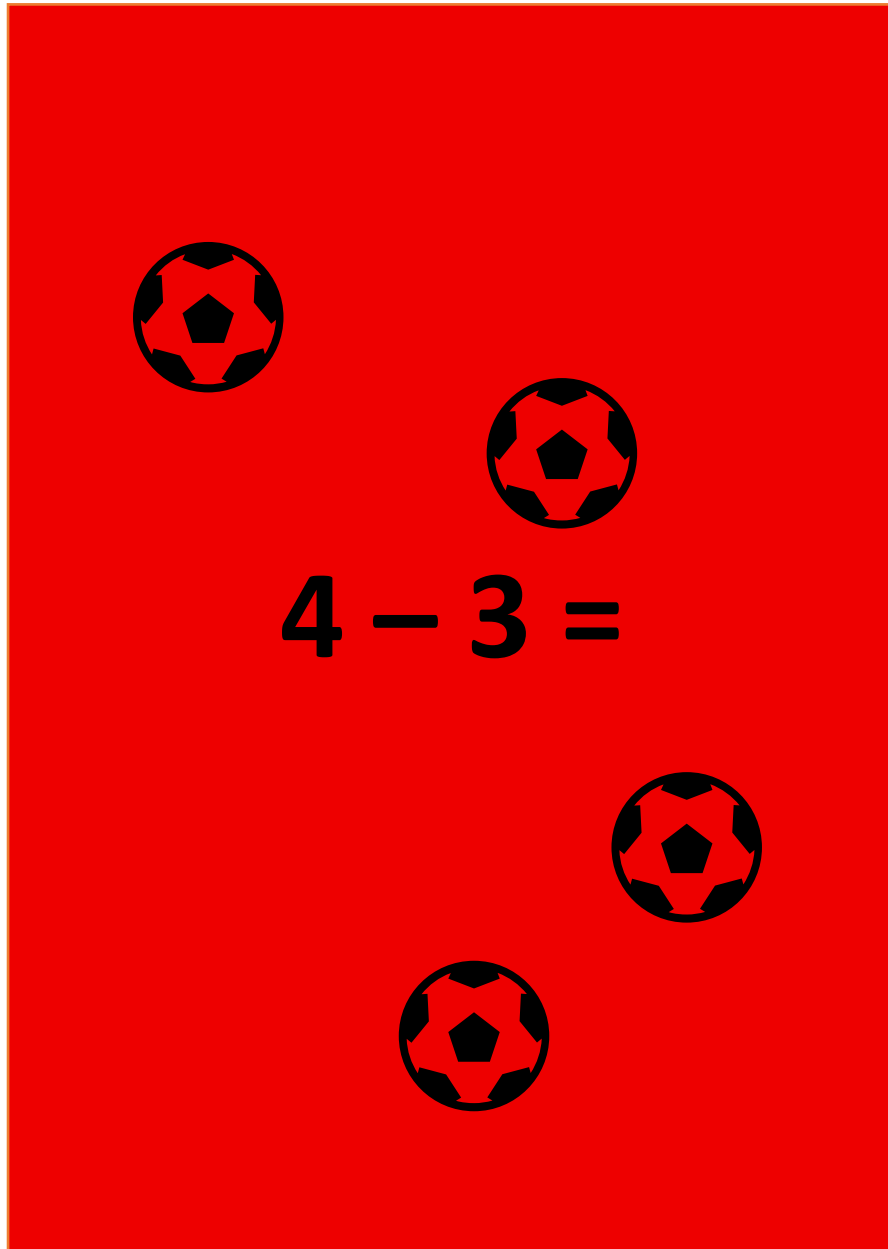
$9 - 5 =$

The red rectangular area contains a subtraction problem $9 - 5 =$ in the center. Surrounding the equation are nine soccer ball icons, each with a black and white pattern. The icons are arranged in a 3x3 grid around the equation, with one icon to the right of the equals sign.



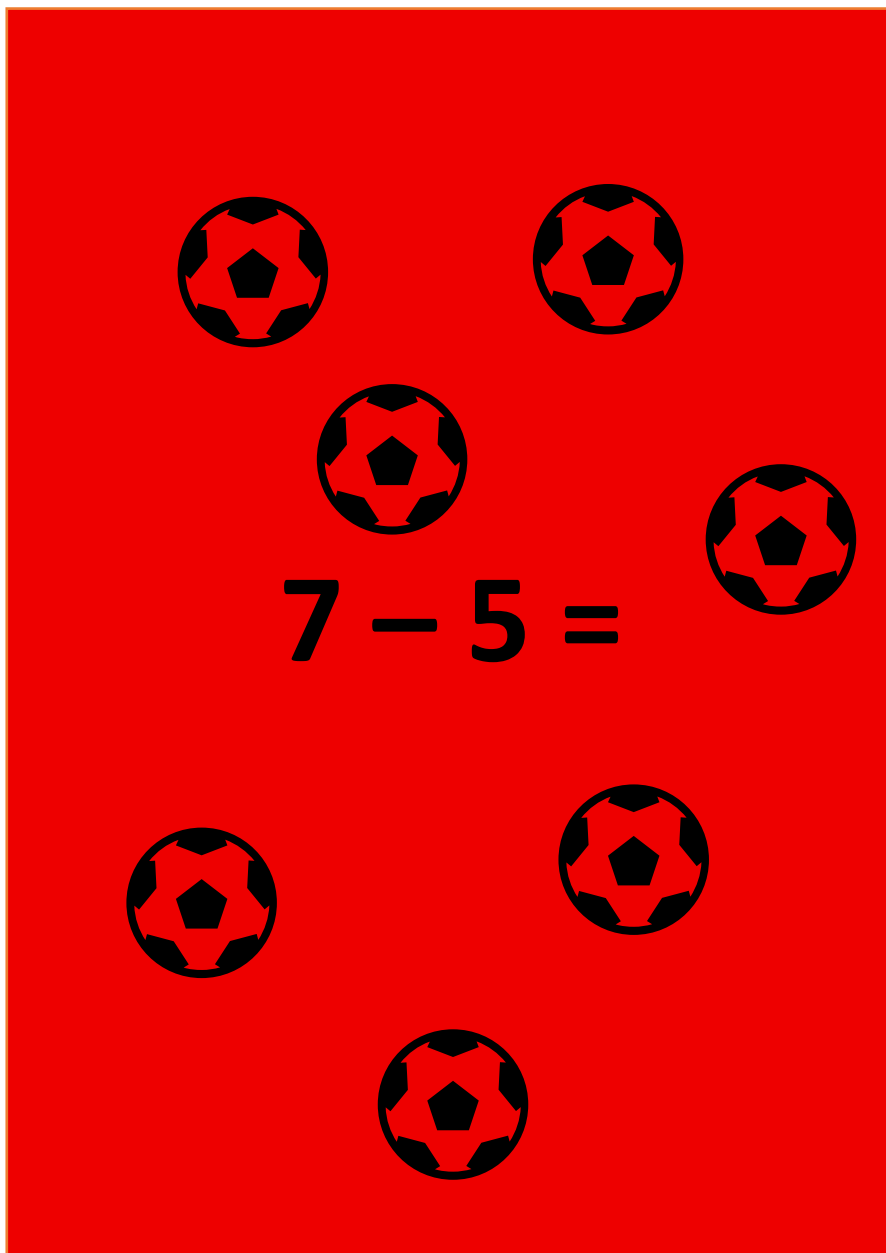
$8 - 6 =$

The image shows a red rectangular area with a subtraction problem $8 - 6 =$ in the center. There are eight soccer ball icons arranged around the equation: one at the top left, one at the top right, one in the middle left, one to the right of the equation, one at the bottom left, one at the bottom middle, one at the bottom right, and one at the bottom right corner.



$4 - 3 =$

The red rectangular area contains a subtraction problem $4 - 3 =$ in the center. Surrounding the equation are four soccer ball icons: one in the top-left, one in the top-right, one in the bottom-right, and one in the bottom-left.



$7 - 5 =$

The red rectangular area contains a subtraction problem $7 - 5 =$ in the center. Surrounding the equation are seven soccer ball icons, each with a black and red pattern. The icons are arranged as follows: two in the top row, one in the middle row, one to the right of the middle row, one in the bottom row, and two in the bottom row.

Schluss:

Richtig oder Falsch

Setzen Sie ein Kreuz in der richtigen Spalte.

JA NEIN

$3 < 4$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$6 > 3$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$2 > 5$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JA NEIN

$9 < 8$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$6 > 4$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$1 < 3$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JA NEIN

$8 > 6$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$3 < 1$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$5 > 3$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JA NEIN

$2 < 5$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$8 < 6$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$3 > 6$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JA NEIN

$4 > 2$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$7 < 9$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$3 > 9$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JA NEIN

$6 < 4$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$8 > 9$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
$7 < 8$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Lösungen:

$3 < 4$ ja

$6 > 3$ ja

$2 > 5$ nein

$9 < 8$ nein

$6 > 4$ ja

$1 < 3$ ja

$8 > 6$ ja

$3 < 1$ nein

$5 > 3$ ja

$2 < 5$ ja

$8 < 6$ nein

$3 > 6$ nein

$4 > 2$ ja

$7 < 9$ ja

$3 > 9$ nein

$6 < 4$ nein

$8 > 9$ nein

$7 < 8$ ja

Förderziele:

- Logisches Denken
- Konzentration
- Zahlenverständnis

DONNERSTAG

Aktivierungsmethode: Alltagskompetenzförderung

Einleitung:

Sammeln Sie gemeinsam mit den TN verschiedene Begriffe, die Sie mit Fußball in Verbindung bringen. Schreiben Sie diese Begriffe auf einen Flipchart oder ein großes Blatt Papier auf. Im Anschluss können Sie ein biographisches Gespräch beginnen.

Beispiel: Stadion

Waren Sie schon mal in einem Fußballstadion?
Wenn ja, in welchem?
Welche Mannschaften haben damals gespielt?
Mit wem haben Sie das Fußballstadion besucht?
Welche Mannschaft hat damals gewonnen?
Usw. ...

Vorschläge:

Bundesliga, Sponsor, Champions League, Flanke, Pass, Halbzeit, Ecke, Einwurf, Elfmeter, Europameisterschaft, Fan, Tribüne, Stadion, Flitzer, Foul, Handspiel, Hooligan, Kapitän, Mannschaft, Saison usw. ...

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsarbeit
- Wortfindung
- Kommunikationstraining
- Steigerung des verbalen Ausdrucks

Hauptteil:

Curry Wurst

Bereiten Sie gemeinsam mit den TN die Curry Wurst zu und verköstigen Sie diese im Anschluss.

Zutaten: (4 Personen)

4 Stk. Bratwurst
600 ml Tomatenketchup
40 ml Wasser
1 EL Curry
Pflanzenöl

Zubereitung:

- Die Bratwurst rundherum braun anbraten
- Ketchup, Wasser und Curry in einem Topf langsam erhitzen
- Bratwurst auf einen Teller geben, mit der Currysauce übergießen und mit Currypulver bestreuen.

Gutes Gelingen 😊

Verköstigen Sie gemeinsam mit den TN die Curry Wurst (evtl. mit einem Bier) und führen Sie dabei ein Fußballgespräch.

Förderziele:

- Feinmotorik
- Erinnerungsarbeit
- Gedächtnistraining
- Auge-Hand-Koordination
- Erfolgserlebnis

FREITAG

Aktivierungsmethode: Gedächtnistraining

Fußball Rätsel

Beantworten Sie folgende Fragen.

- Wie viele Mannschaften treten bei einem Fußballspiel gegeneinander an?
- Was muss eine Mannschaft machen, um ein Fußballspiel zu gewinnen?
- Wie ist üblicherweise die Spielzeit bei einem Fußballspiel?
 - a) *2x 30 Minuten*
 - b) *2x 45 Minuten*
 - c) *2x 50 Minuten*
- Aus wie vielen Spielern besteht eine Fußballmannschaft in der Regel?
 - a) *12 Spieler davon ein Torwart*
 - b) *10 Spieler davon ein Torwart*
 - c) *11 Spieler davon ein Torwart*

- Mit welchen Körperteilen darf der Ball beim Fußball nicht gespielt werden?
- Welcher Fußballspieler darf den Ball mit Händen und Armen berühren?
- Aus welchem Land kommt "Fußball" ursprünglich?
 - a) *England*
 - b) *Frankreich*
 - c) *Brasilien*
- Welche Form hat ein Fußballfeld in der Regel?
 - a) *Quadrat*
 - b) *Kreis*
 - c) *Rechteck*
- Welche drei Spielerarten unterscheidet man bei den Feldspielern (Spieler außer Torwart)?
- Wer trägt bei einem Fußballspiel Handschuhe?
- Wer organisiert die Fußballweltmeisterschaft?
 - a) *WWF*
 - b) *FIFA*
 - c) *NSA*

Lösungen:

2

Mehr Tore schießen als die Gegner

2x 45 Minuten

11 Spieler davon ein Torwart

Hände und Arme

Der Torwart

England

Rechteck

Abwehrspiele, Mittelfeldspieler und Stürmer

Torwart

FIFA

Förderziele:

- Langzeitgedächtnis
- Erinnerungsvermögen
- Denkprozess aktivieren

Zahlensuche

Finden Sie die fehlenden Zahlen.

$22 + \quad = 36$

27

$59 + \quad = 76$

$42 + \quad = 69$

17

$36 + \quad = 61$

$74 + \quad = 83$

38

8

23

14

17

25

$62 + \quad = 79$

9

$91 + \quad = 99$

$82 + \quad = 105$

$17 + \quad = 60$

43

$5 + \quad = 43$

Lösungen:

$22+14=36$

$59+17=76$

$42+27=69$

$36+25=61$

$62+17=79$

$74+ 9=83$

$82+23=105$

$91+ 8=99$

$17+43=60$

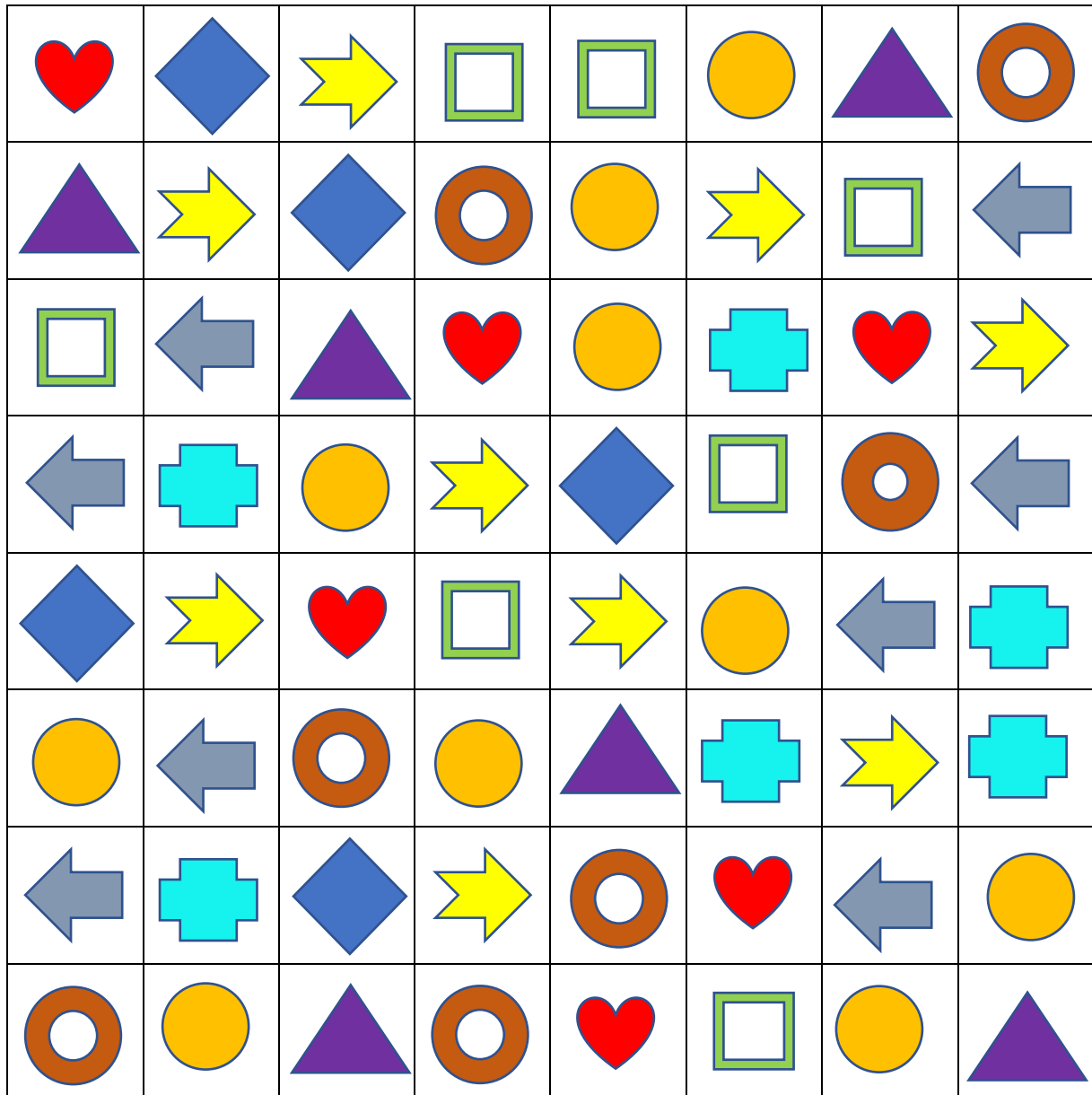
$5+38=43$

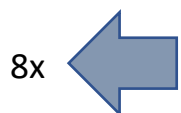
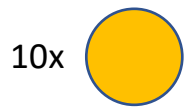
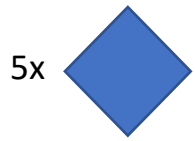
Förderziele:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Denkprozess aktivieren
- Zahlenverständnis

Suchbild

Wie oft kommen die folgenden Symbole in diesem Bild vor?



Lösungen:Förderziele:

- Visuelle Wahrnehmung
- Denkprozess aktivieren
- Konzentration
- Ausdauer

Fantasiereise

Schließen Sie die Augen und kommen Sie mit auf einen kleinen Ausflug ins Fußballstadion.

Setzen Sie sich bequem hin. Suchen Sie sich eine Position, in der Sie sich wohl fühlen. Suchen Sie eine bequeme Position für Ihre Arme und für Ihre Beine. Atmen Sie tief ein und wieder aus. Schließen Sie die Augen und kommen Sie mit auf einen kleinen Ausflug ins Fußballstadion.

– *Pause*–

Sie stehen in einem großen Stadion. Es ist menschenleer. Die Luft duftet nach frischem Gras. Kein Grashalm des Fußballfelds ist verknickt.

– *Pause*–

Sie haben Lust Ihre Schuhe auszuziehen. Weil außer Ihnen niemand in dem Stadion ist, machen Sie das auch. Nun setzen Sie Ihre Füße bedächtig auf das frische, makellose Gras des Fußballfelds. Sie spüren noch die Reste des Morgentaus zwischen Ihren Zehen.

– *Pause*–

Langsam gehen Sie zur Mitte des Feldes. Sie setzen Ihre Füße genau auf die Mittellinie des Fußballfelds. Sie drehen sich langsam einmal im Kreis. Ihr Blick schweift dabei über die leeren Plätze des Fußballstadions.

– *Pause*–

Sie stellen sich die Tribünen gefüllt mit den Fans eines Fußballspiels vor. Sie hören den Gesang und die Sprechchöre wie durch einen Schleier.

– *Pause*–

Sie sehen vor Ihrem inneren Auge wie die Fans die Schals ihrer Mannschaft hochhalten und sich von einer Seite zur anderen neigen. Heute gilt der Jubel Ihnen.

– *Pause*–

In Gedanken verneigen Sie sich einmal vor Ihren Fans auf der Südtribüne. Sie drehen sich in die andere Richtung und verneigen sich auch vor den Fans auf der anderen Seite des Stadions.

– *Pause*–

Sie genießen den Jubel. Sie spüren noch einmal das Gras unter Ihren Füßen. Spüren noch einmal die Reste des Morgentaus zwischen Ihren Zehen. Sie sehen noch einmal die Mittellinie. Sie verneigen sich noch einmal gedanklich vor den Fans.

– *Pause*–

Sie atmen tief ein und tief aus. Sie fühlen sich ausgeruht, entspannt und ruhig. Sie haben Kraft für den Tag gesammelt. Machen Sie die Augen auf und kehren zurück aus der Welt des Fußballs. Sie sind wach, aufnahmefähig und erfrischt.

Förderziele:

- Fantasieanregung
- Konzentration
- Ausdauer
- Aufmerksamkeit

Teilweise übernommen in abgewandelter Form von:

Natali, (11. November 2021). *Homepage*. Abgerufen am 1. Mai 2023 von <https://mal-alt-werden.de/10-minuten-aktivierung-fussball/>

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

Natali, (16. Juli 2022). *Homepage*. Abgerufen am 1. Mai 2023 von <https://mal-alt-werden.de/fussball-bezugswort-gesucht-ein-stichwortraetsel/>

Schloffer, H. & Puck, M. (2013). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.

Natali, (11. Juni 2014). *Homepage*. Abgerufen am 1. Mai 2023 von <https://mal-alt-werden.de/einfaches-fussball-raetsel-fuer-menschen-mit-demenz/>

Schloffer, H. & Puck, M. (2016). *Aktiv & fit von Kopf bis Fuß: Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren*. München: Olzog Verlag.

Natali, (10. Juni 2014). *Homepage*. Abgerufen am 1. Mai 2023 von <https://mal-alt-werden.de/fantasiereise-zu-dem-thema-fussball/>