



Fit und geimpft

Spiel- und Bewegungsideen mit Bierdeckeln als Fitness- und Sportgeräte

Leitfaden für Kursleiter/innen



Landessportbund
Hessen e.V.



Aventis Pasteur MSD
Impfstoffe fürs Leben

Vorwort

Liebe Übungsleiterin, lieber Übungsleiter,

der Landessportbund Hessen e.V. engagiert sich seit Jahren im Bereich Sport und Gesundheit. Neben zahlreichen Qualifizierungsmaßnahmen für Übungsleiter/innen, der Umsetzung des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT und des Projektes MuMM 50, weiten wir unser Angebot für Erwachsene und Ältere um Fit und geimpft aus. In Kooperation mit dem Impfstoffexperten Aventis Pasteur MSD, Leimen, und der Landesärztekammer Hessen legen wir zunächst den Schwerpunkt auf die Schutzimpfung gegen Pneumokokken.

Pneumokokken können lebensbedrohende Lungenentzündungen verursachen. Hauptbetroffene sind über 60-Jährige sowie chronisch Kranke (z.B. Diabetiker, Asthmatiker oder Herz-Kreislauf-Patienten). Jährlich sterben in Deutschland cirka 12.000 Menschen an den Folgen einer Pneumokokken-Erkrankung. Viele dieser Todesfälle könnten mit einer Impfung verhindert werden.

Fit und geimpft soll dazu beitragen, dass unseren Mitgliedern bewusst wird, welche Gefahren von Infektionskrankheiten auch heute noch ausgehen. Gleichzeitig wollen wir verdeutlichen, dass sie sich mit Impfungen schützen können.

Der vorliegende Leitfaden bietet Ihnen als Übungsleiter/in einige Ideen, wie sie mittels unserer Fit und geimpft-Bierdeckel das Thema aufgreifen können.

Selbstverständlich halten wir für Sie weitere Informationen über Impfungen im allgemeinen und die Pneumokokken-Impfung im besonderen bereit. Bitte bestellen Sie dieses Material kostenlos in benötigter Menge mit dem Anforderungsfax am Ende des Leitfadens.

Wir freuen uns, wenn Sie Fit und geimpft in Ihrer Gruppenarbeit aufgreifen. Tragen Sie mit dazu bei, dass wir unseren Präventionsgedanken in die Vereine tragen können. Nur so wird es uns weiter gelingen, die Gesundheit unserer Vereinsmitglieder zu fördern.

Wir danken Ihnen für Ihr Engagement und wünschen Ihnen bei der praktischen Umsetzung dieses Leitfadens viel Spaß und Erfolg!

Mit freundlichen Grüßen
Landessportbund Hessen e.V.



Eckhard Cöster
Geschäftsbereichsleiter
Breitensport und Sportentwicklung



Gundi Friedrich M.A.
Bereich Sport und Gesundheit

Herz-Kreislauftraining und Aufwärmen

Zielgruppe: Verschiedene Altersgruppen
Leistungsniveau gering – mittel, je nach Variation

Material: Fit und geimpft-Bierdeckel

Organisation: Anzahl der Bierdeckel möglichst 2-3-fach so hoch wie Teilnehmerzahl.
Musikeinsatz empfehlenswert.

Die Bierdeckel werden im ganzen Raum auf dem Boden verteilt.
Teilnehmende (TN) bewegen sich im Raum,
Leitung sagt Übungen an,
TN bleiben stets gehend oder laufend in Bewegung.

Hinweis: Weniger leistungsstarke TN gehen bei allen Aufgaben,
andere können laufen.
Für Ältere sind die Übungen 4. - 7. sowie 9. nicht geeignet.

Betrachten Sie die vorliegende Ideensammlung als Anregung für Ihre
Vereinspraxis.
Veränderungen / Variationen sind je nach Zielgruppe gemäß Ihrer Kompetenz
als Übungsleiter/in erforderlich.

Aufgaben:

1. Die Teilnehmer laufen um die Bierdeckel herum, vorwärts, rückwärts, seitwärts usw.
2. Begegnungen: Immer wenn sich zwei oder mehrere an einem Bierdeckel treffen, begrüßen sie sich, dabei verschiedene Variationen wie z. B. Handklatsch, Knie an Knie, Rücken an Rücken, Schulter an Schulter usw.
3. Bierdeckel umdrehen – die Bierdeckel so lange umdrehen bis alle auf der gleichen Seite liegen. Absprache!
4. Überlaufen oder -springen der Bierdeckel in allen Variationen.
5. Beim Laufen die einzelnen Bierdeckel mit der Hand, dem Ellbogen, dem Gesäß, dem Fuß, dem Knie, usw. berühren.
6. Bierdeckel im Gehen oder Laufen rückengerecht aufnehmen.

7. Auf einige Bierdeckel setzen und versuchen den Körper mit den Füßen vorwärts zu ziehen.

8. In jede Hand einen Bierdeckel nehmen und im Gehen oder Laufen tauschen.

Variationen:

- Nur einen tauschen oder beide, über Kopf, unter dem Bein, hinter dem Rücken...
- Nur bestimmte Bierdeckel tauschen, wenn noch weitere Sorten Bierdeckel hinzugefügt werden.

9. Auf den Bierdeckeln rutschen.

Variationen:

- Mit einem Fuß auf dem Bierdeckel, der andere stößt ab (Rollerfahren).
- Mit beiden Füßen auf den Bierdeckeln rutschen (Skilanglaufimitation).
- Die Hände auf den Bierdeckeln abstützen und rutschen.
- Mit Händen und Füßen auf den Bierdeckeln rutschen (anstrengend!).



Bei allen Variationen die Fortbewegungsrichtungen ändern: vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Variante: Nur auf den Linien der Sporthalle rutschen. Bei „Gegenverkehr“ Ausweichmanöver absprechen.

Körpererfahrung/Haltungsschulung

Zielgruppe: Verschiedene Altersgruppen
Leistungsniveau gering – mittel, je nach Variation

Material: Fit und geimpft-Bierdeckel

Organisation: Teilnehmende frei im Raum.
Jeder hat ein/zwei Bierdeckel griffbereit.

Hinweis: Betrachten Sie die vorliegende Ideensammlung als Anregung für Ihre Vereinspraxis.
Veränderungen / Variationen sind je nach Zielgruppe gemäß Ihrer Kompetenz als Übungsleiter/in erforderlich.

Aufgaben:

1. Einen Bierdeckel auf den Kopf legen und durch den Raum gehen. Varianten: seitwärts, rückwärts, schnell, langsam, groß (auf Zehen), tief (leichte Hocke).

2. Bierdeckel auf dem Kopf, gegenseitiges Begrüßen durch leichtes Kopfnicken.
Variante: „Hofknicks“

3. Bierdeckel auf verschiedenen Körperteilen balancieren:
den Schultern
den ausgestreckten Armen (seit/hoch)
dem Rücken

} In der Fortbewegung

der Oberschenkelvorderseite
der Unterschenkelrückseite
dem Fußrist } Im Stand

4. „Zeichnen“

Teilnehmer steht mit einem Fuß auf einem Bierdeckel und schreibt seinen Namen, Stadt o.ä. oder geometrische Figuren auf den Boden.

Variante:

Die ganze Gruppe schreibt ein Sprichwort oder ein Lied; jeder TN schreibt der Reihenfolge nach jeweils ein Wort.

5. Die Spinne (mehrere Bierdeckel)

Paarweise zusammengehen. Ein Partner setzt sich als Spinne mit geschlossenen Augen auf den Boden. Der andere lässt um ihn herum einen Bierdeckel nach dem anderen fallen. Die „Spinne“ soll genau wahrnehmen, wo die „Beute“ ins „Netz“ gefallen ist, sie ertasten und aufsammeln. Partnerwechsel!

6. Blinde Kuh

Partnerweise, pro Paar einen Bierdeckel. Ein Partner bekommt die Augen verbunden, der andere fasst ihn an der Hand, zwischen ihnen der Bierdeckel.

Varianten:

- Der Führende lotst seinen Partner in bestimmten Figuren durch den Raum, die der „Blinde“ dann erraten kann.
- Handwechsel und die Unterschiedlichkeit in der Wahrnehmung der beiden Hände feststellen.

7. Körperberührung

Paarweise. Ein Partner liegt mit aufgestellten Füßen in Rückenlage auf einer Matte und schließt die Augen. Sein Partner legt den Bierdeckel auf verschiedene Körperstellen. Der Liegende versucht die Stellen zu lokalisieren, entweder durch Ansagen oder durch Anspannen der entsprechenden Muskulatur.

Stationstraining mit Bierdeckeln

- Zielgruppe:** Verschiedene Altersgruppen
Leistungsniveau gering – mittel, je nach Variation
- Material:** Fit und geimpft-Bierdeckel
Kleingegenstände wie Tennisbälle, Tücher, Hanteln, Bälle
2 Matten
2 Bälle, die man prellen kann
1 Bank
1 Weichbodenmatte
- Organisation:** Stationen in der Sporthalle aufbauen, eventuell Karten vorbereiten, auf denen die Aufgaben/Übungen erklärt werden.
Zeit: Pro Station etwa 2 Minuten Bewegung;
Pausen: nur zum Wechsel der Stationen
Paarweise arbeiten d.h. beide arbeiten gleichzeitig.
- Hinweis:** Betrachten Sie die vorliegende Ideensammlung als Anregung für Ihre Vereinspraxis.
Veränderungen / Variationen sind je nach Zielgruppe gemäß Ihrer Kompetenz als Übungsleiter/in erforderlich.

Stationen:

1. Eine Strecke von ca. 10m markieren, am Ende steht ein umgedrehter leerer Kasten, am Anfang ein Kasten mit Kleingegenständen. TN nimmt einen Gegenstand und rutscht auf 2 Bierdeckeln bis ans Ende der Strecke, legt den Gegenstand ab, rutscht zurück usw.
2. Zwei Matten, je einen Bierdeckel auf eine Matte. TN liegt auf dem Bauch, Arme leicht abheben und ausstrecken, legt den Bierdeckel auf eine Handfläche und wechselt dann von links nach rechts usw. Körper anspannen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Hohlkreuz vermeiden.
3. Bierdeckel zuwerfen.
Beide Teilnehmer stehen sich gegenüber und werfen sich einen Bierdeckel zu. Fangen durch Handklatsch.
4. Slalomparcour mit Bierdeckeln auslegen. Einen verfügbaren Ball zum Prellen. Teilnehmer prellt den Ball im Slalom um die Bierdeckel.

5. Bank, zwei Bierdeckel pro Teilnehmer: TN sitzt auf der Bank, legt sich je einen Bierdeckel auf die Fußrille, hält sich an der Bank fest und zieht die Knie Richtung Brust und wieder ab. Bierdeckel sollten nicht runterfallen. Hohlkreuzhaltung vermeiden.
6. Drei Bierdeckel und etwas Platz. Partnerweise zusammengehen. Ein Partner steht mit den Füßen auf je einem Bierdeckel und hält den anderen Bierdeckel in den Händen. Der andere fasst auch an diesem Bierdeckel an und versucht ihn durch den Raum zu ziehen.
7. Weichboden auf dem einige Bierdeckel liegen. TN läuft (geht, tritt, springt, hüpf) so fest auf dem Weichboden, dass die Bierdeckel „abheben und fliegen“.
8. Bank, Matten davor, Stapel mit Bierdeckeln: TN liegt auf dem Rücken auf dem Boden, die Unterschenkel auf der Bank, neben sich Stapel mit Bierdeckeln. Oberkörper abheben und leichte Bewegungen auf und ab = so genannte Crunches, dabei jedes mal einen Bierdeckel vom Stapel nehmen und ihn neben den Unterschenkeln auf der Bank ablegen.

Fitnessstraining mit Bierdeckeln

- Zielgruppe:** Verschiedene Altersgruppen
Leistungsniveau gering – mittel, je nach Variation
- Ziel:** Dehn- und Kräftigungsübungen für die Hauptmuskelgruppen
- Material:** Fit und geimpft-Bierdeckel
Matten
- Organisation:** 2 Bierdeckel pro Teilnehmenden,
Leitung sagt die Übungen an, die TN üben gemeinsam
- Hinweis:** Auf funktionelle Ausführung achten!
Betrachten Sie die vorliegende Ideensammlung als Anregung für Ihre Vereinspraxis.
Veränderungen / Variationen sind je nach Zielgruppe gemäß Ihrer Kompetenz als Übungsleiter/in erforderlich.

Übungsbeispiele:

AP = Ausgangsposition

ÜA = Übungsausführung

1. AP Bauchlage; Knie und Füße am Boden.
Arme in V-Position neben dem Kopf.
Gesäß fest. In einer Hand einen Bierdeckel.

ÜA Oberkörper und Arme leicht vom Boden abheben und den Bierdeckel von einer in die andere Hand übergeben. Gleichmäßig Atmen!



2. AP wie 1.
ÜA In einer Hand den Bierdeckel, dann die Hände zusammenlegen und den Bierdeckel zwischen den Handflächen zusammendrücken

3. AP Im aufrechten Sitz an der Wand, dabei sollten alle Körperpunkte vom Gesäß bis zu den Schultern Kontakt mit der Wand haben. Hände stützen seitlich am Boden.
 ÜA Den Bierdeckel auf dem Schienbein ablegen, das Bein mit angezogenen Zehen anheben und auf und ab bewegen. Seitenwechsel.
4. AP Im Stand, Oberarme waagrecht, Unterarme senkrecht nach oben, den Bierdeckel in einer Hand
 ÜA Arme nach vorn führen, Unterarme zusammen drücken, den Bierdeckel in die andere Hand übergeben und die Arme zurück in die Ausgangsposition.
5. AP Im Stand, den Bierdeckel in einer Hand; beide Hände hinter den Körper führen und am Bierdeckel anfassen; Ellbogen strecken, Schultern zurück, Arme leicht abspreizen
 ÜA Mit abgespreizten Armen ziehen beide Hände am Bierdeckel
6. AP Fersensitz, einrollen, Kopf auf die Brust, die Arme neben die Unterschenkel legen, in einer Hand den Bierdeckel
 ÜA: Den Bierdeckel hinter den Füßen von einer in die andere Hand übergeben
7. AP Rückenlage, Beine geschlossen senkrecht nach oben strecken.
 ÜA Bierdeckel in einer Hand. Oberkörper langsam heben und versuchen den Bierdeckel auf die Fußsohlen zulegen. Oberkörper wieder absenken und beim nächsten Heben den Bierdeckel mit der anderen Hand wieder holen usw. Mit dem Heben ausatmen und normal weiteratmen. Die Bewegung dem Atemrhythmus anpassen. Sind die Beine „zu weit weg“, kann der Bierdeckel auch in den Strumpf oder Schuh gesteckt werden.
8. AP Seitenlage, Stütz auf dem unteren Arm
 ÜA Den Bierdeckel auf den Unterschenkel legen, das Bein abspreizen und auf- und abbewegen. Seitenwechsel.
9. AP Liegestützposition (auf den Knien) – Hüfte dabei strecken. Zwei Bierdeckel liegen jeweils rechts und links neben den Händen auf dem Boden.
 ÜA Handstütz wechseln, indem die Hände abwechselnd auf den Bierdeckeln und wieder auf dem Boden stützen.
10. AP Bankposition (Vierfüßlerstand)
 ÜA Den Bierdeckel auf den rechten Handrücken legen, den Arm waagrecht nach vorn ausstrecken und halten. Rücken gerade, Kopf in Verlängerung der Halswirbelsäule, Grundspannung.
 Variante: das linke Bein ebenfalls halten. Seitenwechsel.

Spiele: Bierdeckel-Basketball

- Zielgruppe:** Verschiedene Altersgruppen
Leistungsniveau gering – mittel, je nach Variation
- Material:** Fit und geimpft-Bierdeckel
2 Gymnastikreifen
- Organisation:** 2 Mannschaften bilden. Jeder Spieler erhält die gleiche Anzahl von Bierdeckeln. Zwei Spieler tragen einen Gymnastikreifen, der als Ziel (Korb) dient.
- Hinweis:** Betrachten Sie die vorliegende Ideensammlung als Anregung für Ihre Vereinspraxis.
Veränderungen / Variationen sind je nach Zielgruppe gemäß Ihrer Kompetenz als Übungsleiter/in erforderlich.
- Spielverlauf:** Die Spieler jeder Mannschaft versuchen ihre Bierdeckel, immer nur einen, durch die Reifen der gegnerischen Mannschaft zu werfen. Jeder Bierdeckel, der durchgeflogen ist, bleibt am Boden liegen. Die Bierdeckel, mit denen nicht getroffen wurde, dürfen wieder aufgenommen und erneut geworfen werden. Die Mannschaft, die zuerst keine Bierdeckel mehr hat, ist Sieger. Die Reifenträger dürfen abwehren, d.h. weglaufen, Reifen hoch-tief usw. nur nicht mit den Armen abwehren.

Spiele: Abwerfen

- Zielgruppe:** Verschiedene Altersgruppen
Leistungsniveau gering – mittel, je nach Variation
- Material:** Fit und geimpft-Bierdeckel
- Organisation:** Jeder Teilnehmende erhält 5 Bierdeckel.
- Hinweis:** Betrachten Sie die vorliegende Ideensammlung als Anregung für Ihre Vereinspraxis.
Veränderungen / Variationen sind je nach Zielgruppe gemäß Ihrer Kompetenz als Übungsleiter/in erforderlich.
- Spielverlauf:** Alle Teilnehmenden bewegen sich frei im Raum. Jeder versucht seine Mitspieler abzuwerfen. Dazu stehen ihm 5 Bierdeckel zur Verfügung. Gleichzeitig nimmt jeder den Bierdeckel auf, mit dem er getroffen wurde. Diese werden behalten und dürfen nicht mehr zum Abwerfen benutzt werden. Das Spiel ist zu Ende, wenn keiner der Mitspielenden noch im Besitz von Bierdeckeln zum Abwerfen ist.
Wenn man möchte, fragt die Spielleitung ab, wer die meisten Bierdeckel in der Hand hat und somit am häufigsten getroffen wurde.

Entspannung: Zudecken

Zielgruppe: Verschiedene Altersgruppen

Material: Fit und geimpft-Bierdeckel
Matten

Organisation: Teilnehmende gehen paarweise zusammen.

Hinweis: Betrachten Sie die vorliegende Ideensammlung als Anregung für Ihre Vereinspraxis.
Veränderungen / Variationen sind je nach Zielgruppe gemäß Ihrer Kompetenz als Übungsleiter/in erforderlich.

Ablauf: Ein Partner liegt auf dem Bauch auf der Matte. Der andere „deckt“ seinen Partner mit vielen Bierdeckeln zu. Er beginnt dabei an den Unterschenkeln und arbeitet sich aufwärts.

Das Zudecken sollte zügig, jedoch nicht hektisch und möglichst mit gleichen Abständen erfolgen. Jeden Bierdeckel mit leichtem und sanftem Druck ablegen.

Entspannung: Massage

Zielgruppe: Verschiedene Altersgruppen

Material: Fit und geimpft-Bierdeckel
Matten

Organisation: Teilnehmende gehen paarweise zusammen

Hinweis: Betrachten Sie die vorliegende Ideensammlung als Anregung für Ihre Vereinspraxis.
Veränderungen / Variationen sind je nach Zielgruppe gemäß Ihrer Kompetenz als Übungsleiter/in erforderlich.

Ablauf: Ein Partner liegt auf dem Bauch auf der Matte. Der andere stellt die Geschichte mit dem Bierdeckel auf dem Rücken des Partners dar.
Spilleitung erzählt eine kleine Geschichte: Abendgewitter

*Die letzten Sonnenstrahlen des Tages fallen
sanft vom Kopf über den Hals nach unten streifen
Wolken ziehen auf
Kreisförmige Bewegungen mit dem Bierdeckel auf dem Rücken
Wind kommt auf
Den Bierdeckel auf dem Rücken hin- und herrollen
Erste Regentropfen fallen
Leicht mit dem Bierdeckel auf den Rücken klopfen
Regentropfen werden stärker
Stärker klopfen
Ein erster Blitz zuckt am Himmel
Schnell über den Rücken fahren
Es donnert
Mit dem Bierdeckel fest auf den Rücken klopfen
Ein weiterer Blitz zuckt
Schnell über den Rücken fahren
Ein leichter Donner folgt
Mit dem Bierdeckel fest auf den Rücken klopfen
Der Regen lässt langsam nach
Schwächer auf den Rücken klopfen
Die Sonne kommt wieder hervor
Sanft vom Kopf über den Hals nach unten streifen*

Anforderungsfax: Fit und geimpft

Fax: (069) 67 89 209

Landessportbund Hessen e.V.

Gundi Friedrich

Otto-Fleck-Schneise 4

60528 Frankfurt

Bitte senden Sie mir weitere Info-Materialien an unten stehende Adresse:

	Stückzahl
<input type="radio"/> Infobroschüre <i>Gesundheitsförderung für Erwachsene und Ältere</i> (Mumm 50 / SPORT PRO GESUNDHEIT / Fit und geimpft)	_____
<input type="radio"/> Infobroschüren zur <i>Pneumokokken-Impfung</i> für	
<input type="radio"/> über 60-Jährige	_____
<input type="radio"/> Diabetiker	_____
<input type="radio"/> Asthmatiker / Lungenkranke	_____
<input type="radio"/> Herz-Kreislauf-Patienten	_____
<input type="radio"/> Infobroschüre <i>Schutzimpfungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene</i>	_____
<input type="radio"/> Leitfaden Spiel- und Bewegungsideen mit Bierdeckeln als Fitnessgeräte	_____
<input type="radio"/> 1 Satz Bierdeckel (100 Stück) für originelle Spiele und Übungen	

Name, Vorname

Verein

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Ich engagiere mich als Übungsleiter im Bereich

Breitensport

Prävention / gesundheitsorientierter Sport

Ich engagiere mich ohne bestimmte Funktion

für die Zielgruppe

Kinder / Jugendliche

Erwachsene / Ältere