



universität
wien

Magisterarbeit

Titel der Magisterarbeit:

Bewegung und Sport im Alter: Kompetenzvermittlung per DVD – eine konzeptionelle Entwicklung

Verfasser

Wolfgang Hoffmann, Bakk.

angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien am 25.01.2011

Studienkennzahl: A 066 826
Studienrichtung: Sportwissenschaft
Betreuer: Univ. Prof. Dr. Michael Kolb

Danksagung

Der größte Dank gehört meiner Familie und meinem engen Freundeskreis. Des Weiteren bedanke ich mich sehr herzlich bei meinen Unterstützern, Mentoren und Wegbegleitern. Durch viele anregende Unterhaltungen haben sie mich für das Studium motiviert, mich währenddessen begleitet und bis zum Abschluss unterstützt. ALLE haben viel für meine persönliche Entwicklung beigetragen.

Vorwort

Bewegung und Sport im Alter stellt einen hohen Stellenwert dar, wenn es um den Erhalt körperlicher, geistiger und sozialer Fähigkeiten geht. „Erfolgreiches Altern“ oder „Lebenszufriedenheit“ steht oft synonym für die selbstständige und unabhängige Gestaltung des Alltags im Alter. Die Wissenschaft umschreibt dies in den meisten Fällen mit dem Begriff „Kompetenz“. Ausbildungen im Alters- und Seniorensport beschäftigen sich nur sehr bedingt mit den Kompetenzen, die im Alter notwendig sind. Meist steht die Wissensvermittlung im Vordergrund, wie Bewegungs- und Sportangebote im Alter gestaltet werden sollen. Das reicht jedoch schon lange nicht mehr. Deswegen wird in der vorliegenden Arbeit diskutiert, ob über eine DVD, Kompetenzen an Trainerinnen und Trainer vermittelt werden können.

Abstract

Exercise and sport at an advanced age play an essential role when it comes to preserving physical, mental and social skills. Terms like "Successful aging" or "life satisfaction" are often synonymous with the independent organization of everyday life in old age. In most cases science describes this with the phrase "competence". Trainings in old age and senior sports only partly deal with the competencies that are necessary at an older age. A lot of emphasis is put on transferring knowledge about how old age and senior sport should be organized. However, this is not enough. The following paper therefor discusses whether competencies can be mediated via DVD.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Forschungsfrage	3
2	Bewegungs- und Sportaktivitäten aktiver älterer Menschen	5
2.1	Definition Alter	5
2.2	Altersbedingte Veränderungen	6
2.2.1	Physiologische Veränderungen	7
2.2.2	Psychologische und kognitive Veränderungen.....	9
2.2.3	Soziologische Veränderungen	11
2.3	Demographische Situation in Österreich.....	13
2.3.1	Gesellschaftliche Entwicklung.....	14
2.3.2	Bewegungs-, Sport- und Freizeitaktivitäten.....	16
3	Konzepte des Senioren- und Alterssports	21
3.1	Krafttraining	22
3.2	Ausdauertraining	22
3.3	Beweglichkeitstraining	23
3.4	Schnelligkeitstraining.....	24
3.5	Koordination	24
3.6	Gymnastik	26
3.7	Sturzprophylaxe	27
3.8	Spiele	27
3.9	Aktivitäten im Wasser	28
3.10	Gedächtnistraining	29
3.11	Motopädagogik.....	29
3.12	Tanzen	30
3.13	Weitere Angebote.....	31
3.14	Expertenrating	31

3.14.1	Auswertung Expertenrating.....	32
4	Trainerinnen und Trainer - Kompetenzen.....	38
4.1	Kompetenz.....	41
4.1.1	Definition Kompetenz.....	42
4.1.2	Grundlagen von Kompetenz.....	43
4.1.3	Kompetenz und Bildung.....	50
4.1.4	Kompetenz im Alter.....	54
5	Konzept und Struktur der multimedialen Darstellung.....	64
5.1	Multimedia und Lernen.....	64
5.2	Kompetenzvermittlung an Trainerinnen und Trainer.....	68
5.2.1	Sozial- und Kommunikationskompetenz.....	71
5.2.2	Motorische Handlungskompetenz.....	80
5.2.3	Fach- und Sachkompetenz.....	82
5.2.4	Alltagskompetenz.....	85
5.2.5	Selbstkompetenz.....	87
6	Zusammenfassung.....	91
6.1	Diskussion.....	92
6.2	Potential.....	94
6.3	persönliches Statement.....	95
7	Literatur.....	96
8	Anhang.....	100
8.1	Expertenrating.....	100
8.2	Lebenslauf.....	120

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bevölkerungsentwicklung.....	1
Abbildung 2: Strukturmodell von Wohlbefinden.....	10
Abbildung 3: Gesundheitseffekte durch körperliche Aktivität.....	12
Abbildung 4: Lebenserwartung in Österreich 1868/71 bis Prognose 2030	14
Abbildung 5: Hauptszenario d. Bevölkerungsentwicklung in Österreich	15
Abbildung 6: Sport vs. Körperliche Betätigung.....	16
Abbildung 7: Einteilung von Bewegungsaktivitäten	18
Abbildung 8: Expertenrating.....	34
Abbildung 9: Expertenrating Fortsetzung	35
Abbildung 10: Expertenrating Auswertung	36
Abbildung 11: Expertenrating Auswertung Fortsetzung.....	37
Abbildung 12: Zusammenwirken subjektiver und objektiver Elemente	43
Abbildung 13: Kompetenzerwerb	44
Abbildung 14: Kompetenzerwerb als Prozess.....	44
Abbildung 15: Definition von Kompetenz.....	45
Abbildung 16: Wissen - Qualifikation - Kompetenz.....	46
Abbildung 17: Kompetenz vs. Performanz	48
Abbildung 18: Anforderungen eines Evaluierungsprozess	49
Abbildung 19: Evaluierungskomponenten von Kompetenz	53
Abbildung 20: Kompetenzen aus sicht der Psychomotorik.....	56
Abbildung 21: Kompetenz.....	59
Abbildung 22: Zusammenhang körperliche Aktivität, Fitness und Kompetenz im Alter.....	60
Abbildung 23: Kompetenzen – Ressourcen – Anforderungen im Alter	60
Abbildung 24: Handlungskompetenz der TrainerInnen.....	69

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Altersabschnitte.....	6
Tabelle 2: Lebenserwartung in Österreich.....	14
Tabelle 3: Auszug Sportausübung (Statistik Austria 2001).....	20
Tabelle 4: Auszug regelmäßige Sportausübung (Statistik Austria 2001)	20
Tabelle 5: Krafttraining im Alter	22
Tabelle 6: Ausdauertraining im Alter	23
Tabelle 7: Beweglichkeitstraining im Alter.....	24
Tabelle 8: Koordination im Alter	25
Tabelle 9: alternative Materialien	26
Tabelle 10: Gymnastik.....	26
Tabelle 11: Spiele	28
Tabelle 12: Aktivität im Wasser.....	28
Tabelle 13: Gedächtnisaufgaben	29
Tabelle 14: Psychomotorik und Motologie.....	30
Tabelle 15: Tanzen	31
Tabelle 16: weitere Angebote	31
Tabelle 17: berufliche Position der Expertinnen und Experten	32
Tabelle 18: Ausbildungen im Alterssport und Seniorenbereich	39
Tabelle 19: Ausbildungslern- und lehrziele.....	40
Tabelle 20: Bausteine von Kompetenz.....	48
Tabelle 21: Europäischer Qualifikationsrahmen (Teil 1)	53
Tabelle 22: Europäischer Qualifikationsrahmen (Teil 2).....	54
Tabelle 23: Ich- Kompetenz	56
Tabelle 24: Sach- Kompetenz.....	57
Tabelle 25: Sozial- Kompetenz	57
Tabelle 26: Arten von e-learning	66
Tabelle 27: Struktur und inhaltliche Gestaltung der Kompetenzen (Überblick)	69

Tabelle 28: Vermittlungskompetenz.....	72
Tabelle 29: Organisationskompetenz.....	74
Tabelle 30: Unterrichtskompetenz.....	76
Tabelle 31: Anleitungskompetenz.....	78
Tabelle 32: motorische Handlungskompetenz.....	80
Tabelle 33: Fachkompetenz.....	82
Tabelle 34: Sachkompetenz.....	84
Tabelle 35: Alltagskompetenz.....	85
Tabelle 36: Selbstkompetenz.....	87

1 Einleitung

„Bewegung und Sport im Alter“ – ein wunderschöner, aber nichts sagender Titel! Und dennoch hat dieses Überthema seine Berechtigung. Denn in den letzten Jahren sind zwei Auffälligkeiten in der Literatur zu diesem Thema zu erkennen:

Einerseits wird, zumeist in der Einleitung, die Problematik möglicher gesellschaftlicher Entwicklungen immer wieder prophezeit. Der prozentuelle Anteil der über 60-jährigen ist seit Jahren ansteigend, vor allem in den Industrieländern. Dieser Umstand spiegelt sich in den Bevölkerungspyramiden wieder, da die Geburtenraten seit Jahren tendenziell rückläufig sind und im Gegensatz dazu die durchschnittliche Lebenserwartung weiter nach hinten verschoben wird – siehe Abbildung 1. Resultat dieser gesellschaftlichen Veränderungen ist, dass ältere Menschen, eine derart starke Konsumgruppe darstellen, dass sie von allen Seiten gezielt umworben werden – Kosmetik, Medien, Politik, Reisen, jeglicher Fachhandel (Elektronik, Automobil, Nahversorger) und vieles mehr. Fakt ist, der gesellschaftliche Wandel findet gerade statt.

Andererseits gibt es eine klar steigende Tendenz in der Anzahl der vorliegenden Literaturquellen rund um das Alter. Waren es Anfang der 1980er noch vereinzelte Artikel oder Bücher, die auf das Alter eingegangen sind, so gibt es heutzutage schon sehr umfangreiche Studien aus der Medizin, dem Sport, der Entwicklungspsychologie, der Wirtschaft und anderen Bereichen. Dennoch gibt es noch Defizite, obwohl unter anderem die Altenforschung (Gerontologie) seit Anfang des 20. Jahrhunderts tätig ist. Erst in den letzten 20 Jahren wird das Alter ernsthaft von der Forschung, der Wirtschaft, der Medizin, der Politik und den Medien in den Fokus genommen.

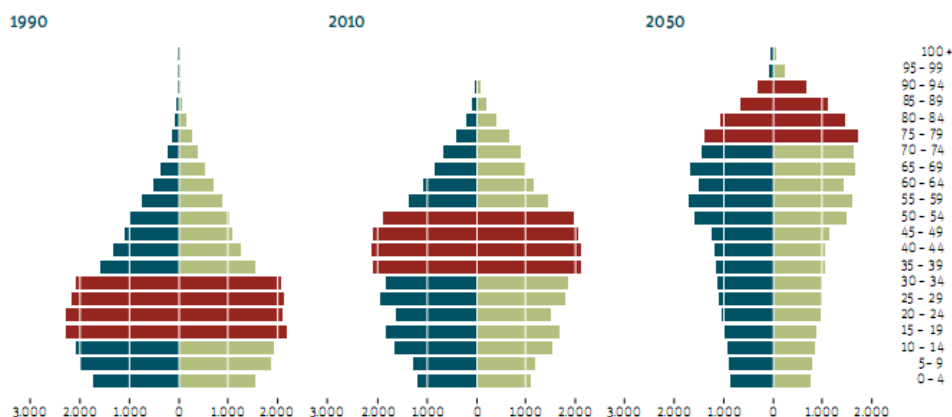


Abbildung 1: Bevölkerungsentwicklung (Quelle: Berlin- Institut für Bevölkerung und Entwicklung 2010)

Weiteres war bei der Literaturrecherche sehr auffällig, dass im Alter kaum mehr von Entwicklung gesprochen wird - warum? Es ist allseits bekannt, dass auch noch im hohen

Alter sowohl kognitive, als auch motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten neu erworben, gesteigert und erhalten werden können. Und das trifft laut der allgemeinen Definition von Röthig et. al (vgl. 2003, S.169f) zu, dass Entwicklung eine irreversible, auf einen Endzustand gerichtete universelle Abfolge von Veränderungen (Gewinn und Verlust) ist. Auch wenn nicht alle Veränderungen Ausdruck einer Entwicklung sind, so bedingt Entwicklung Veränderung (vgl. Mietzel 1992, S.14). Ebenso bezieht sich Erziehung fast ausschließlich auf Kinder und Jugendliche - wieso? Auch ältere Menschen können noch erzogen werden, im Sinne von gerichteten Maßnahmen zur Förderung ihrer Entwicklung (vgl. Röthig et. al 2003, S.183f). Natürlich sind in solchen Erziehungsprozessen andere Herausforderungen gegeben, aufgrund der Lebenserfahrungen und vorangegangener Lösungsversuche, an die sich ältere Menschen oft klammern (Rosenmayr et. al 1997). Diese Lücke über Entwicklung und Erziehung im Alter in der Literatur wird hauptsächlich seitens der Entwicklungspsychologie und Gerontologie geschlossen. Zudem zeigt sich in Form von steigenden Teilnehmerzahlen bei Volkshochschulkursen jeder Art (z.B. Kunst, Literatur, Singen), Bewegungsangeboten aber auch selbstorganisierten Angeboten (wie Reisen, Kulturausflüge), dass die Bereitschaft und Offenheit bei älteren Menschen vorhanden ist, etwas Neues zu lernen beziehungsweise etwas Neues vermittelt zu bekommen. Große Bedeutung kann dabei vor allem Bewegung und auch Sport im Alter einnehmen, um die Lebenszufriedenheit, Selbstständigkeit und kompetente Nutzung von Handlungspotenzialen zu verbessern oder zu erhalten. Ziel eines jeden Menschen sollte es sein, regelmäßig täglich, körperlich und geistig aktiv zu sein.

In Zukunft wird es außerdem an der Politik, der Wirtschaft, der Wissenschaft UND an jedem Einzelnen liegen, wie wir unsere Umwelt gestalten, mit Veränderungen im Lebenslauf umgehen – Entwicklung, Erziehung und Bildung sind unabdingbar. Im Endeffekt muss ein gesamtgesellschaftliches Umdenken stattfinden(!), denn ältere Menschen prägen das Bild der Wohlstandsgesellschaft. Sie werden eine gewisse Flexibilität ihres Verhaltens entwickeln müssen, anstatt sich von der Gesellschaft nur tragen zu lassen. Genauso wird es erforderlich sein, dass der andere Teil der Gesellschaft sie als lebendige, leistungsfähige Altersgruppe wahrnimmt. Im Vordergrund sollten Anpassungsmöglichkeiten stehen, die für beide Seiten gewinnbringend sind. Denn neben der angesprochenen gesellschaftlichen Situation und der literarischen Auseinandersetzung mit dem Alter spielt vor allem die fortschreitende Technologisierung der Lebensräume eine entscheidende Rolle. Computer, Mobiltelefone und Internet haben die menschliche Kommunikation (vor allem in den Industriestaaten) revolutioniert. Es kann sich kaum jemand dieser gegenwärtigen Entwicklung entziehen. Es ist mittlerweile möglich überall erreichbar zu sein, mit jeglichen Vor- und Nachteilen. Betrachtet man die

Wissensvermittlung unter diesem Gesichtspunkt, so überwiegen eher die Vorteile. Es entstehen neue Lern- und Lehrstrategien, bei denen multimediale Darstellungen stets wichtiger und sinnvoller werden. Diese halten mehr Einzug an den Schulen, Universitäten, (Fach)Hochschulen und natürlich anderen Ausbildungsmöglichkeiten. Es gibt inzwischen eine Reihe von Angeboten öffentlicher und privater Institutionen, die praktisches und theoretisches Wissen vermitteln, wie ältere Menschen bewegt, beschäftigt und / oder gefördert werden können. In solchen Ausbildungen fällt auf, dass sich der Großteil der teilnehmenden Personen im Alter jener Zielgruppe befindet, die Thema des Kurses ist (zum Beispiel 50+ oder Seniorinnen und Senioren im Pensionsalter). Im Moment bedeutet das, dass der Zugang und die Auseinandersetzung mit neuen Medien (wie Internet) nur eingeschränkt stattfindet. Somit ist verständlich, warum e-learning in jeglicher Form kaum eine Rolle spielt. Eine DVD könnte in diesem Fall als begleitendes Unterrichtsmaterial oder als zusätzliche Lernhilfe ansprechender sein, wenn die Anforderungen an eine adäquate Darstellung der Inhalte erfüllt werden.

Die vorliegende Arbeit trägt einen Teil dazu bei, viele der bisher genannten Komponenten - unter anderem neue Lern-, Lehr- und Vermittlungsstrategien, Aktivitätsbedürfnisse im Alter oder neue Technologien - zu vereinen. In Form einer DVD soll Hintergrundwissen erläutert, didaktische und methodische Aspekte beschrieben und anhand Videos gezeigt werden, wie Trainerinnen und Trainer im Alterssport bzw. Seniorenbereich Kompetenzen entwickeln können. Zusätzlich wird über die Auswahl der Inhalte bestimmt, welche Kompetenzen bei den älteren Menschen entwickelt werden sollen. Die Umsetzung der Inhalte bleibt unberücksichtigt.

1.1 Forschungsfrage

Mittels der hermeneutischen Methode wird sowohl die Forschungsfrage, als auch weitere Fragestellungen beantwortet. Es sind keine klassischen Ergebnisse zu erwarten, da sich die Beantwortung der Forschungsfrage auf die Erarbeitung eines sinnvollen Konzepts zur Kompetenzvermittlung für Trainerinnen und Trainer per DVD konzentriert.

Können altersspezifische Inhalte, der Zielgruppe aktiver 60-70-Jähriger, für eine multimediale Vermittlung zum Kompetenzerwerb für Trainerinnen und Trainer im Alterssport oder Seniorenbereich, adäquat dargestellt werden?

Die Zielgruppe der aktiven 60-70-Jährigen ist definiert als jene, die trotz häufig auftretender Krankheiten (z.B. Osteoporose, Hypertonie, Arteriosklerose, Krebs, Arthrosen, Demenz) oder Bewegungseinschränkungen (z.B. durch Operationen Hüfte, Knie, Schulter, Krebs) im Alter, keine nennenswerten Einengungen in ihren

Handlungsmöglichkeiten aufweisen. Somit werden in der Arbeit ausschließlich altersbedingte Veränderungen berücksichtigt (siehe Kapitel 2.2).

Die DVD ist an all jene Trainerinnen und Trainer im Alterssport und Seniorenbereich gerichtet, die mit Bewegungs- und Sportaufgaben sowie anderen animierenden Aspekten (z.B. Gedächtnistraining, Gesellschaftsspiele) ältere Menschen körperlich, geistig und sozial mobil halten. Allgemeines Basiswissen über zum Beispiel Anatomie des Menschen oder methodisch- didaktische Aspekte werden als sinnvoll erachtet.

Kompetenzen zu entwickeln ist in aller Munde. Eine zentrale Frage wird sein, inwieweit Trainerinnen und Trainer im Alterssport und Seniorenbereich über eine DVD Kompetenzen entwickeln können. Dazu wird der Kompetenzbegriff näher beleuchtet (Kapitel 4.1), um in späterer Folge diese auf Kompetenzentwicklung im Alter durch Sport und Bewegung umzulegen.

Um herauszufinden welche Inhalte am relevantesten für eine multimediale Darstellung sind, wird neben der Literaturrecherche zusätzlich ein Expertenrating durchgeführt. Dazu werden Ausbilderinnen und Ausbilder, Trainerinnen und Trainer und andere Expertinnen und Experten befragt, die sowohl praktische Erfahrung und theoretisches Wissen im Bereich des Alterssports, der Gerontologie oder Ähnliches haben (Kapitel 3.14).

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wird die Arbeit schrittweise aufgebaut. Kapitel 2 beginnt mit der näheren Auseinandersetzung des Alters. Neben einer Definition werden kurz die natürlichen physiologischen, psychologischen, kognitiven und soziologischen Veränderungen im Alter herausgearbeitet, bevor demographische Daten über das Bewegungs-, Sport- und Freizeitverhalten österreichischer 60-70-Jähriger aufgelistet werden. In Kapitel 3 stehen die vorliegenden Konzepte des Alterssports im Mittelpunkt. Sie zeigen überblicksmäßig, welche Bewegungs- und Sportaktivitäten mit älteren Menschen in der Literatur vorgestellt werden. Kapitel 4 beschäftigt sich anfangs kurz mit Ausbildungsinhalten im Alterssport und Seniorenbereich. Anhand ausgewählter Ausbildungsunterlagen wird analysiert, welche Inhalte und Schwerpunkte wie vermittelt werden. Anschließend nimmt eine allgemeine und auf das Alter bezogene Dimensionsbeschreibung von Kompetenz einen hohen Stellenwert ein. Am Beginn von Kapitel 5 steht eine kurze Einführung in die Thematik neue Medien und Lernen. Es wird aufgezeigt, welche Vor- und Nachteile es bei multimedialem Lernen gibt. Abschließend werden in Kapitel 5.2 alle beschriebenen Erkenntnisse aus den vorangegangenen Kapiteln verarbeitet, indem Kompetenzen eigenständig definiert werden, die über Bewegungs- und Sportaktivitäten entwickelt werden können.

2 Bewegungs- und Sportaktivitäten aktiver älterer Menschen

Welche Sportarten beziehungsweise Aktivitäten machen ältere aktive Menschen? Wie viele von ihnen betreiben wirklich Sport? Welchen Stellenwert hat Bewegung für den Erhalt der Leistungsfähigkeit im Alter? Wie werden ältere aktive Menschen von der Gesellschaft wahrgenommen? Welche Veränderungen kennzeichnen das Alter? Das sind nur einige Fragen die im vorliegenden Kapitel überblicksmäßig zusammengefasst werden. Die nähere Beleuchtung der Bewegungs- und Sportaktivitäten, des Alters sowie der Besonderheiten des natürlichen Alterungsprozesses gibt einen ersten Aufschluss darüber, welche altersspezifischen Inhalte für eine multimediale Darstellung relevant sein können.

2.1 Definition Alter

Definitionen über das Alter gibt es viele. Selbst die Wissenschaft ist sich nicht einig. Sind es irreversible Veränderungen der lebenden organischen Substanz? Sind es Lern- und Anpassungsprozesse an gesellschaftliche Normen oder doch biologische Alterungsprozesse, die mit einer Verringerung von Mechanismen und Funktionen verbunden sind? Wie auch immer, Alter ist ein multidimensionaler Prozess. Ausgehend von der unrealistischen Definition der WHO, die das Alter als einen „Zustand völligen, geistigen und sozialen Wohlergehens“ beschreibt (WHO¹), ist es fast unmöglich das Alter in allen seinen Facetten zu erfassen. Deshalb sind die Definitionen nach Röthig et. al und Benes treffend, da sie sehr allgemein gehalten sind und einen notwendigen Interpretationsspielraum ermöglichen:

„Individuelles Alter, das ggf. in Abweichung vom chronologischen (kalendarischen) Alter durch biologische Reifungsvorgänge und exogene Einflüsse bestimmt wird.“ (Röthig et. al 2003. S.32)

Das Alter stellt sich als ein unterschiedlich langer, vielfältig gestalteter, individueller und lebenslanger Prozess dar, der in Abhängigkeit von zahlreichen physischen, psychischen und gesellschaftlichen Faktoren gesehen werden muss.“ (Benes 1996, S. 12)

Diese allgemeinen Aussagen lassen sich mit genauen Alterszahlen näher beschreiben. Wiederum gibt es von der WHO eine Auflistung über die Lebensabschnitte im Lebenslauf (Tabelle 1). Diese wird durch Aspekte der Entwicklungspsychologie beziehungsweise der Ontogenese ergänzt – siehe Kapitel 2.2. Dennoch ist eines unverkennbar: diese Grenzen können aufgrund der individuellen Entwicklung jedes einzelnen Menschen nie als absolut angesehen werden, sondern dienen als Richtlinien. Das Altern ist ein dynamischer

¹ URL: <http://www.who.int/ageing/en/> [Zugriff am 11.01.2011]

Prozess und besitzt subjektive, kalendarische, biologische oder psychosoziale Einflussfaktoren (Benes 1996, Mietzel 1992, Schachtner 1994). Wie in Folge kurz gezeigt wird sind es mehrere Aspekte und Veränderungen die im Alter auftreten. Dabei werden lediglich die natürlichen Alterungsprozesse im Altersgang berücksichtigt und die genetischen Dispositionen, pathologischen beziehungsweise operativen Einschränkungen außer Acht gelassen.

Tabelle 1: Altersabschnitte

Bezeichnung	Alterszahl
Der junge Mensch	18.-30. Lebensjahr
Der reife Mensch	30.-45. Lebensjahr
Der alternde Mensch (Umstellungs- Rückbildungsalter)	45.-60. Lebensjahr
Der ältere Mensch	60.-75. Lebensjahr
Der alte Mensch	75.-90. Lebensjahr
Der sehr alte oder hochbetagte Mensch	90.-100. Lebensjahr
Der langlebige Mensch	> 100. Lebensjahr

2.2 Altersbedingte Veränderungen

Aus entwicklungspsychologischer Sicht werden ALLE altersbedingten Veränderungen berücksichtigt und daraus Altersabschnitte definiert. Tabelle 1 zeigt eine Einteilung in der physiologische, psychologische und soziale Gesetzmäßigkeiten berücksichtigt sind. Der heutige Wissensstand geht davon aus, dass die ersten biologischen Abbauprozesse zirka ab dem 30. Lebensjahr beginnen. So verringert sich zum Beispiel die Herz-Kreislauf-Funktion und der Grundenergieumsatz pro Dekade um zirka 10% oder es kommt zu einem Kraftverlust von zirka 5% pro Dekade (Bachl et.al 2006b, Hollmann 2006, Mietzel 1992, Weineck 2004, Weisser & Okonek 2003). Diese Prozentwerte sind von jenem Punkt des körperlichen Zustandes gerechnet, der bis zum dritten Lebensjahrzehnt erreicht wurde. Nichts desto trotz lassen sich in jedem Alter physiologische Funktionen, motorische und kognitive Fähigkeiten, sowie motorische Fertigkeiten neu erwerben, erhalten und steigern (u.a. Eisfeld 2006, Meusel 1996, Weineck 2004). Das Verhalten und das Altern eines Menschen hängt von der Leistungsfähigkeit seiner Muskeln (Bewegungsapparat), seines Herz- Kreislauf- Systems, seines Nervensystems (unter anderem Sinnesorgane, Gehirn und Ansteuerungsprozesse), seiner inneren Organe, seines äußeren Erscheinungsbildes, seiner sozialen Kontakte und persönlichen Bewegungs- und Sportbiographie ab (Kolb 1999, Mietzel 1992). Die nachstehende

Auflistung fasst die physiologischen, psychologischen, kognitiven und sozialen Veränderungen im Alter, aus entwicklungspsychologischer und ontogenetischer Sicht, überblicksmäßig zusammen. Sie sind für ein besseres Verständnis notwendig, warum es unterschiedliche Konzepte, Inhalte, Schwerpunkte, und so weiter im Alterssport gibt. Für eine nähere Auseinandersetzung wird auf die jeweilige Literatur verwiesen.

2.2.1 Physiologische Veränderungen

Über die biologischen Gesetzmäßigkeiten gibt es eine Menge an Literatur (Bachl et. al 2006b, Hollmann 2006, Meusel 1999b & 1996, Mietzel 1992, Schlidhammer 1996, Weineck 2004). Vieles ist unter der Voraussetzung zu sehen, dass entsprechende Reize von außen gesetzt werden, die der Organismus verarbeiten muss. Hierbei treffen die bekannten Floskeln zu: „use it or lose it“ oder „wer rastet der rostet!“ Aktive ältere Menschen sind den Inaktiven in ihrer Mobilität, Selbstverantwortung und Handlungskompetenz meistens weit voraus. Das wird eine gewichtige Rolle in Kapitel 5 einnehmen, wenn es um die Heterogenität einer Gruppe geht.

a) Nervensystem

Wenn es um Entwicklung beziehungsweise Lernen geht, ist dem Nervensystem, speziell dem Gehirn, in den letzten Jahren immer mehr Bedeutung zugekommen. So ist es auch im Alterungsprozess. Obwohl die Funktionen (vor allem in ihrer Geschwindigkeit und Verarbeitung) nachlassen, können sie auf einem beachtlichen Niveau gehalten werden (Bachl et. al 2006a+b, Dugandzic & Woll 2008, Hollmann2006, Mulder 2007, Weisser & Okonek 2003). Physiologische Veränderungen sind unter anderem eine verminderte Gehirndurchblutung (Zusammenhang mit Gefäßen) oder Abnahme der Hirnmasse durch Wasserverlust und durch Abnahme der Hirnzellen. Entscheiden zu wissen ist: Das Gehirn arbeite wie ein Muskel, muss verwendet werden, um zu funktionieren und es bleibt bis zum Tod plastisch, sprich veränderbar und entwicklungsfähig.

b) Herz-Kreislauf- System

Das Herz und die Gefäße verlieren an Elastizität und gleichzeitig kommt es zur Verfettung und Verkalkung. Bedingt durch diese Ablagerungen kommt es zu einem steigendem Blutdruck (erhöhter peripherer Widerstand) und einer erhöhten Herzarbeit (Zunahme des Herzgewichts und –größe). Neben der Transportaufgabe des Herzens und der Gefäße ist das regelmäßige Ein- und Ausatmen Voraussetzung für den Gasaustausch in den Körperzellen. Die Funktion der Lunge (unter anderem Elastizität / Versteifung des Brustkorbes, Atemkraft und Strukturveränderungen) sollte deswegen so lange wie möglich aufrecht erhalten werden, damit die lebensnotwendigen Stoffwechselprozesse ungehindert stattfinden können. Erkennbare beziehungsweise messbare Veränderungen

des Herz- Kreislauf- Systems sind unter anderem höhere Atemfrequenz (schneller außer Atem kommen, früher eine Pause zur Erholung einlegen), erhöhte Ruhe- Herzfrequenz, verringertes Schlagvolumen, Abnahme der Alveolenzahl, verminderte maximale Herzfrequenz, reduzierte Vitalkapazität, verringerte Atemoberfläche und Sauerstoffaufnahme (Bachl et. al 2006b, Hollmann 2006, Mietzel 1992, Schildhammer 1996, Weisser & Okonek 2003).

c) Bewegungsapparat

Aufgrund der eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten wird der Großteil der Zeit oft im Sitzen oder Liegen verbracht. Der Bewegungsapparat verliert schneller seine Funktionsfähigkeit. Bei Inaktivität kommt es unter anderem zur Versteifung des Bewegungsapparats, Verlust von Mineralsalzen, Auftreten von Verkalkung und Verknöcherung. So kommt es bei der Wirbelsäule (Wirbelkörper und Bandscheiben) ab dem ca. 50. Lebensjahr zur verstärkten strukturellen Veränderungen, sodass sich unter anderem die Körpergröße vermindert (Bachl et. al 2006b, Meusel 1996, Mietze 1992, Schildhammer 1996). Zusätzlich können dadurch Haltungsschäden hervorgerufen werden (Skoliose, Rundrücken speziell in der Hals- und Brustwirbelsäulen, Versteifung). Im Allgemeinen geht die Elastizität der Knochen verloren (Knochenmasse wird weniger stark aufgebaut als im Kinder- und Jugendalter). Das hat Auswirkungen auf mögliche Stürze und ein damit verbundenes erhöhtes Bruchrisiko. Bei den Muskeln verhält es sich ähnlich. Die Eigenschaften der Muskulatur verändert sich: Abnahme der Maximalkraft, verminderte Dehnbarkeit von Muskel, Sehnen und Bänder (Flüssigkeitsverlust, Veränderung der Bindegewebszusammensetzung) vermehrter Sauerstoffbedarf oder atrophierende Muskeln bei Inaktivität.

„Wenn man Menschen fragt, welche Veränderungen nach ihrer Meinung das höhere Lebensalter besonders kennzeichnen, dann erwähnen viele die zunehmend eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten.“

(Mietzel 1992, S. 80)

d) Sinnesorgane

Die Rezeptoren des Geschmack-, Hör-, Tast-, Seh- oder Geruchssinns bleiben bis ins hohe Alter funktionstüchtig. Was sich ändert ist meist die Reizverarbeitung im Gehirn. Augenbewegungen werden zum Beispiel langsamer und die Sehschärfe verringert sich, da sich die Krümmung der Linse verändert (Meusel 1996, Mietzel 1992). Die physiologische Veränderung in diesem Fall bedeutet, dass wahrgenommene Reize langsamer verarbeitet werden. Die Hörfähigkeit im Alter hängt einerseits von der verminderten Wahrnehmung hoher Töne zusammen und andererseits mit einem gleichzeitigen Anstieg der Lautstärke, um erst genanntes zu kompensieren. Zudem ist der Gleichgewichtssinn ein Teil des Gehörsinns. Direkte Zusammenhänge zwischen den

beiden Funktionen konnten nicht gefunden werden. Jedoch kommt dem Gleichgewicht eine sehr bedeutende Rolle im Alter zu - siehe Kapitel 3.7 Sturzprophylaxe.

e) weitere Organe

Stellvertretend wird die Leber genannt. Vom 30. bis zum 75. Lebensjahr verliert die Leber 50% ihrer Funktionstüchtigkeit (unter anderem Durchblutung und Blutreinigung) (Dugandzic & Woll 2008). Zudem erhöht sich die Wahrscheinlichkeit im Alter, dass die Funktion des Harnsystems ebenfalls vermindert wird. Inkontinenz, durch unter anderem einer schlaffen Beckenbodenmuskulatur, kann ein Resultat davon sein. Das geht soweit, dass zu wenig Bewegung der (Bauch)Rumpfmuskulatur mit einer verminderten Effektivität der Verdauung einhergeht- anders ausgedrückt: die Verweildauer der aufgenommenen Nahrung wird länger, was bekanntlich ungünstig ist.

f) Äußeres Erscheinungsbild

Auf den ersten Blick ist die Veränderung des äußeren Erscheinungsbildes eine offensichtliche und normale Sache. Die Haare werden weniger und grauer, die Haut schlägt mehr Falten und wird unelastischer. Doch vor allem die Haut kann durch regelmäßige Bewegung ihre Eigenschaften (wie Temperatur- und Druckempfinden, Spannung, Sauerstoffversorgung, Wundheilung) beibehalten.

„Verhalten und Erleben ist nicht nur von körperlichen Bedingungen abhängig. Der Mensch nimmt auch über sein Verhalten Einfluss auf biologische Prozesse seines Körpers.“ (Mietzel 1992, S.51)

2.2.2 *Psychologische und kognitive Veränderungen*

Von kognitiven Veränderungen spricht man bei Funktionen der Intelligenz, des Lernens, der Gedächtnisleistung (Erinnerungen behalten, verbinden von Erfahrungen der Vergangenheit und Gegenwart, allgemeinen geistigen Leistungsfähigkeit), und Wahrnehmungsprozessen (allgemeines Denken). Dabei kommt es immer wieder zur Aussage von Älteren (vgl. Mietzel 1992), dass Denken „schwerer fällt als früher“. Dazu können keine eindeutigen Aussagen und Ergebnisse präsentiert werden. Nachvollziehbar ist, dass es zu Leistungsminderungen in gewissen Bereichen (räumliches Sehen, logisches Denken und so weiter) kommt, die verbunden sind mit

- einer verminderten Verarbeitungsgeschwindigkeit,
- Veränderungen im Kurz- und Langzeitgedächtnis und
- einer eingeschränkten Informationsverarbeitung (mehrerer gleichzeitig auftretenden Reize, zum Beispiel Sprechen und Gehen)

Da verschiedene Aufgaben intellektuell nicht mehr bewältigt werden können, steht das Aufrechterhalten und die Bewältigung der Anforderungen der Umwelt an die älteren Menschen im Mittelpunkt. Untersuchungen aus der kognitiven Trainingsforschung zeigen,

dass sensomotorisches und kognitives Altern im direkten Zusammenhang stehen und die geistige Entwicklung durch Verhalten und Aktivität formbar ist (vgl. Dugandzic & Woll 2008, S. 61).

Psychologische Veränderungen beziehen sich, in diesem Fall, auf die Beeinflussbarkeit des (Wohl)Befindens, Ängste, Identitätssuche und -findung, Motivation (Wille), Selbstbestimmung oder gezielte Interventionen. Hinter Verhaltensänderungen stecken sehr komplexe Zusammenhänge, sodass die Furcht vor Knochenbrüchen, Angst vor Einsamkeit, Lebensfreude und so weiter auf Grundlage der jeweiligen Lebensbiographie betrachtet werden sollte. Nähere Erläuterungen zur Lebenszufriedenheit, zum Wohlbefinden und zur Gesundheit älterer Menschen bieten unter anderem Abele (1994), Benes (1996) und Baur (1996). Hierbei geht es um die Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Wohlbefinden. Sie zeigen, dass sowohl das aktuelle Wohlbefinden (momentane Befindlichkeit), als auch das habituelle Wohlbefinden (relativ stabiler Gemütszustand, Grundstimmung) positiv beeinflussen lassen. Der daraus resultierende verbesserte Gesundheitszustand wird mit einer gesteigerten Lebensqualität wahrgenommen. Die sportliche Aktivität, Bewegung und Sport sind Möglichkeiten um die Lebenszufriedenheit zu erhalten oder zu verbessern. Es handelt sich um ein sehr komplexes Thema, dass mit der Abbildung 2 und zwei selbsterklärenden Zitaten abgekürzt wird. Sie beschreiben die Einflussfaktoren auf den Gemütszustand und die Lebenssituation.

„Die Fähigkeit Wohlbefinden herzustellen, erleben und genießen zu können wird als zentrale Kompetenz erachtet. Diese ist notwendig, um das eigene Leben erfolgreich und zufriedenstellend meistern zu können. Dabei korreliert das Wohlbefinden mit der subjektiven Bewertung des eigenen Gesundheitszustandes und mehr oder weniger mit den objektiven Gesundheitsfaktoren.“ (Abele 1994, S. 301)

„Altern ist im Wesentlichen individuelle Gestaltung und Selbstbestimmung. Die gesellschaftlichen Bedingungen definieren zwar den Rahmen der Möglichkeiten, die familiären und sozialen Netzwerke sind wichtige Grundpfeiler des Wohlbefindens, ausschlaggebend ist jedoch schließlich der Wille und die Selbstverantwortung des Einzelnen.“ (Perrig- Chiello 2008, S. 41)

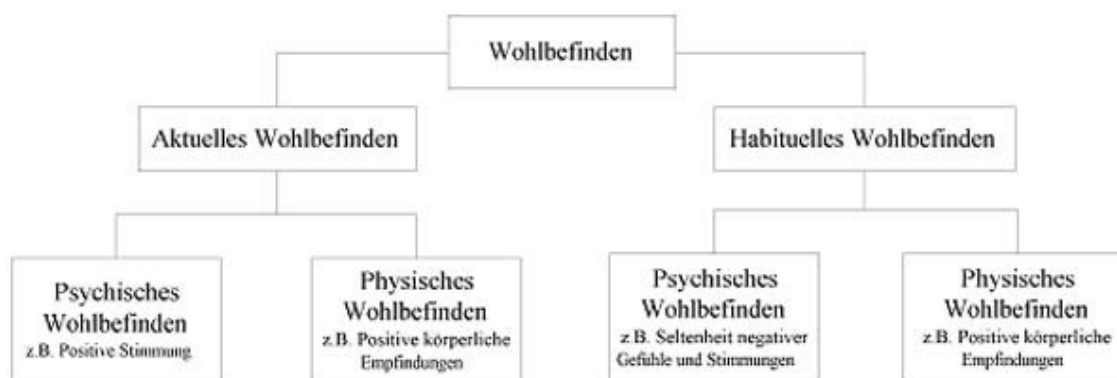


Abbildung 2: Strukturmodell von Wohlbefinden (gekürzt nach Becker 1994, S. 14)

Kurze Erwähnung am Rande: Auch das Ernährungsverhalten hat eine mit entscheidende Auswirkung auf die kognitiven und psycho- sowie physiologischen Veränderungen im Alter!

2.2.3 *Soziologische Veränderungen*

Die anfänglich genannten Lebensabschnitte (Tabelle 1) sind auch von der körperlichen Aktivität im Beruf und der Freizeit und dem sozialen Umfeld bestimmt. Im Alter kommt diesen, vor allem aufgrund bestimmter Lebensereignisse, wie persönliche Ereignisse (Tod des Partners), kritische Erlebnisse (Herzinfarkt, Verletzungen, Erkrankungen), Vertrauen, Übergang in den Ruhestand, Einsamkeit, sozial-emotionale Bindungen durch Freundschaft (oder Beziehung / Partnerschaft), Heirat oder andere Schicksalsschläge, besondere Bedeutung zu (Baur 1996, Jones 2005, Kolb 1999, Mietzel 1992, Rosenmayr et. al 1997). Zusätzlich zu den persönlichen Lebensereignissen kommt jedoch die gesellschaftliche Perspektive. Zusammen drückt sich das im Terminus als soziales Alter aus. „Soziales Alter bezeichnet die Übernahme von Positionen und Rollen, die ein Individuum in einer bestimmten Altersphase, aufgrund der Erwartungen der Gesellschaft einnimmt (z.B. Schulkind, Berufstätiger, Rentner).“ (Benes 1996, S.14) Das bedeutet, dass die Bewegungs- und Sportaktivität immer im Kontext mit dem Gelernten (Bildung), der Lebenserfahrung und Lebensereignissen betrachtet werden sollte. Das scheint unmöglich und ist dennoch ein Signal der Wertschätzung und des Respekts, das älteren Menschen entgegengebracht wird. Außerdem kann so der Zugang zu Bewegung in einem gesicherten sozialem Umfeld erleichtert werden.

In der Gesellschaft wird das Altern leider noch oft mit der Vorstellung eines hilfsbedürftigen, kranken und pflegebedürftigen Menschen verbunden. Diese negative Voreingenommenheit gegenüber älteren Menschen ist nicht mehr zeitgemäß. Denn der dritte Lebensabschnitt wird „verstärkt zu einer Lebensphase mit eigenen Perspektiven und Gestaltungsmöglichkeiten“ (Diketmüller 1997, S.19). Somit liegt es in der Selbstverantwortung eines jeden Einzelnen, seine Lebensqualität (-zufriedenheit) zu erhalten oder zu verbessern. Körperliche Aktivität, Bewegung und Sport in einem sozialen Netzwerk sind dazu geeignete Mittel (u.a. Jones 2005, Stosberg 1997). Dazu gehört die Bewältigung alltäglicher Probleme, Identifizierung möglicher Risikofaktoren UND tägliche körperliche Aktivität (Bewegung). Und das alles im Kontext mit sozialen Kontakten, denn Alter ist „primär ein soziales und erst in zweiter Linie ein individuelles Schicksal (Perrig-Chiello 2008, S. 39). Schließlich ist noch ein Wertewandel in der Gesellschaft deutlich erkennbar: Die Bedeutung an körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit steigt und es wird vorausgesetzt, im Alter „jung zu bleiben“ und die Anpassungsfähigkeit an neue technologische Errungenschaften zu haben.

„Das Alter ist weniger abhängig von den Lebensjahren an sich, sondern eher von den subjektiven Einstellungen zum Alter sowie der Lebenssituation. Den alternden Menschen, aber auch allen anderen Personen in der Gesellschaft müsste es gelingen das Alter als eine Lebensphase mit eigenen Sinn- und Wertekriterien zu akzeptieren.“ (Jones 2005, S. 10)

Zusammenfassend eine Charakteristika des Alters die zeigt, welche positiven Beeinflussungen (physiologisch, psychologisch und soziale Aspekte) durch Bewegung (körperliche Aktivität) und Sport erreicht werden können (Bachl et. al 2006a+b, Jones 2005, Mader 1994, Meusel 1996, Munzert & Schrott 2010, Schildhammer 1996, Weineck 2003). Abbildung 3 zeigt ebenfalls, wie sich körperliche Aktivität auf den Organismus beziehungsweise auf die Gesundheit auswirkt:

- Verringerung der Körpergröße (verursacht durch Verminderung der Bandscheiben- und Wirbelhöhe, verstärkte Krümmung der Wirbelsäule, Elastizitätsabnahme von Bänder)
- Atrophie der Muskulatur (zuerst der nicht beanspruchten)
- Instabilität der Gelenke
- erhöhte Knochenbrüchigkeit bei Stürzen, vor allem des Oberschenkelknochens
- Vermehrung von Binde- und Fettgewebe
- Funktionseinschränkung der Sinnesorgane
- Morphologische Veränderungen der inneren Organe
- neuronale und kognitive Veränderungen (verlangsamte Ansteuerung)
- Wohlbefinden
- Ängste (wie Einsamkeit oder Stürze)
- Freundschaften (Vertrauen, sozialer Kontakt)
- Selbstbild, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl

System	Erfolg
Stoffwechsel	↑ Proteinsynthese
	↑ Glucose-Toleranz
	↑ HDL
	↓ Cholesteron, LDL, VLDL
Lunge	↓ Triglyceride
	↑ Leistungsfähigkeit bei chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung
Gewebe	↓ Infektanfälligkeit bei chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung
	↑ Muskelmasse
Skelett	↓ Bauchfettgewebe
	↓ Inzidenz von Osteoporose
Immunsystem	↓ Schmerzen bei Osteoarthrose
	↑ Immunkapazität
ZNS	↓ Schlafstörungen
	↑ kognitive Leistungsfähigkeit
Psyche	↓ Stresshormone
	↓ Depressionsanfälligkeit
	↑ soziale Kontakte
ADL	↓ Angst
	↓ Sturzrisiko
	↑ Selbständigkeit

Abbildung 3: Gesundheitseffekte durch körperliche Aktivität (Quelle: Dugandzic & Woll 2008, S. 74f)

Bewegungsmangel, Überernährung (unausgewogenes Essen und Trinken), negativ andauernder Stress und ungesunde Gewohnheiten (Alkoholkonsum, Rauchen) sind die Hauptrisikofaktoren in jedem Alter. In Kapitel 3 werden Konzepte des Altersports und die Auswirkungen von Bewegung und Sport näher erläutert.

2.3 Demographische Situation in Österreich

Das sich die Bevölkerungsstruktur im Wandel befindet ist offensichtlich. Der demographische Wandel ist neben dem Klimawandel und Globalisierung einer der aktuellen Herausforderungen der Menschheit. Doch wie machen sich die Veränderungen bemerkbar? Welche Prognosen gibt es für die Zukunft? Es folgt eine übersichtliche Darstellung und Erläuterung ausgewählter Themen.

Österreich hat 2008 eine Einwohnerzahl von 8,337 Millionen, wobei 15% unter 15 Jahre sind und 23% über 60 Jahre. Der Altersdurchschnitt beträgt 41 Jahre. Es gab von 1998 bis 2008 eine Bevölkerungswachstumsrate von lediglich 0,5%. Das ist ein erstes Zeichen einer älter werdenden Bevölkerung. Interessanter Weise ist die Zahl der Einwohner im städtischen Gebiet seit 1990 konstant bei ca. 66%. Das könnte Aufschluss über das Aktivitätsniveau geben. Ein Blick in die Geschichte von Bewegung und Sport zeigt welchen Stellenwert Bewegung im Alltag und in der Freizeit hatte. Aufgrund der technischen Entwicklung in den letzten ungefähr 150 Jahren und den steigenden Bevölkerungszahlen im urbanen Raum (Einschränkung des räumlichen Lebensumfelds), hat sich das Bewegungsverhalten sehr stark in Richtung Inaktivität verschoben.

Wie viele europäische Länder, Nordamerika und einzelne Staaten in West- Asien gehört Österreich zu den Ländern mit der längsten Lebenserwartung – siehe Tabelle 2 (vgl. World Health Statistic 2010 der WHO²). Die momentan längste Lebenserwartung haben die Einwohner von San Marino mit durchschnittlich 83 Jahren, Schweiz und Italien mit 82 und Frankreich und Kanada mit 81 Jahren. Das spielt insofern eine Rolle, da es auch Länder gibt wo die Lebenserwartung nur zirka 50 Jahre beträgt (zum Beispiel Simbabwe, Lesotho, Mali oder Angola). Das bedeutet, dass die Entwicklung zur einer alternden Gesellschaft, hauptsächlich ein europäisches Phänomen ist. Eine allgemeine biologische Grenze der Lebenszeit wird seit Anfang der 1980er mit 115 -125 Jahren angenommen (Hollmann 2006, Weineck 2003).

² URL: http://www.who.int/whosis/whostat/EN_WHS10_Full.pdf [Zugriff am 10.11.2010]

Tabelle 2: Lebenserwartung in Österreich

	1890	1910	1950	1990	2000	2008
Männer	34	42	58	72	75	78
Frauen	37	45	62	79	81	83
Gesamt	35	43	60	76	78	80

2.3.1 Gesellschaftliche Entwicklung

Eine der größten gesellschaftlichen Entwicklungen der letzten Jahre war die steigende Lebenserwartung. War die durchschnittliche Lebenserwartung Anfang des 20. Jahrhunderts noch bei zirka 50 Jahren, so ist sie Mitte des letzten Jahrhunderts förmlich explodiert und ist bis heute ansteigend - siehe Abbildung³ 4. Der Hauptgrund dafür sind die verbesserten hygienischen, medizinischen und technischen Fortschritte.

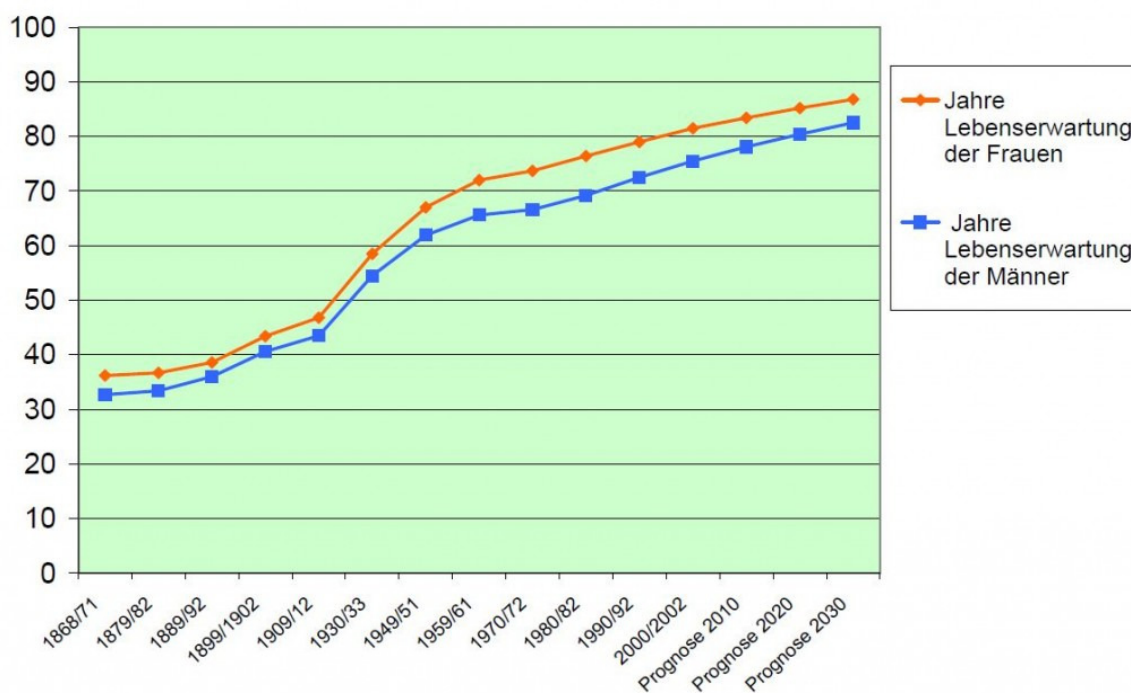


Abbildung 4: Lebenserwartung in Österreich 1868/71 bis Prognose 2030

Daraus resultiert die momentane Situation – siehe Abbildung 5. Weitere Fragen bleiben unbeantwortet, ob die Lebenserwartung weiter ansteigend oder stagnieren wird oder eine positive oder negative Entwicklung darstellt (Perrig- Chiello 2008). (Ein direkter Zusammenhang mit den biologischen Alterungsprozessen ist nicht ausgeschlossen.)

³ URL: http://www.eisner-elearning.at/40_vorwaerts/realitat-und-perspektiven/ [Zugriff am 18.11.2010]

Prognosen prophezeien in den nächsten Jahren einen weiteren Anstieg. Die steigende Zahl der älteren Menschen und der gleichzeitige Geburtenrückgang wird unter anderem folgende Auswirkungen haben (Doblhammer & Ziegler 2006, Rosenmayr et. al 1997, Rott 2008):

- die Erwerbsbevölkerung wird älter
- die Zahl junger Erwerbstätiger wird sinken
- weniger jüngere Berufstätige müssen länger pensionierte Personen erhalten
- Anstieg des Pensionsantrittsalters
- die wachsende Zahl der Älteren erhöht die Lasten der Pensionen
- Belastung der Krankenkassen des Gesundheits- und Pflegesystems
- Stagnation des Bevölkerungswachstum (Rückgang der Sterblichkeit im hohen Alter, zunehmende Hochaltrigkeit)
- Veränderung der alltäglichen Lebenssituation älterer Menschen und die damit verbundenen Auswirkungen auf die Gesellschaft (u.a. Pflege, Mobilität, Familie, Hilfsorganisationen, Gesundheitszustand)

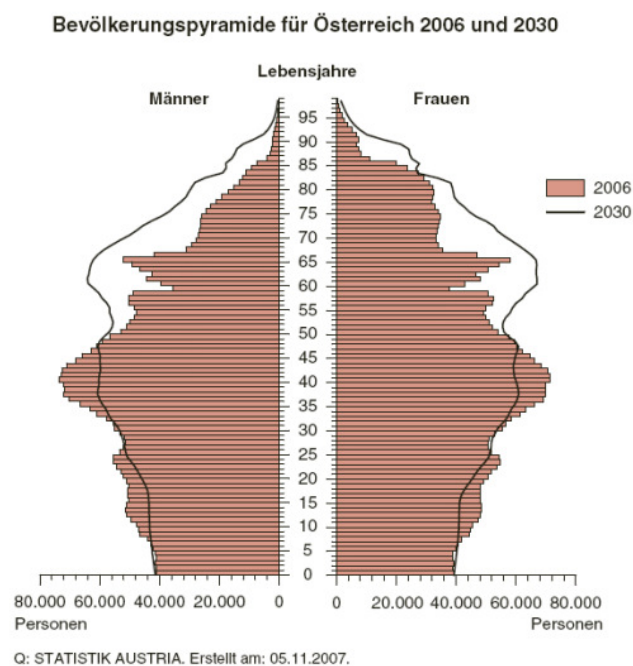


Abbildung 5: Hauptszenario d. Bevölkerungsentwicklung in Österreich⁴

Ein Lösungsvorschlag ist unter anderem, solange wie möglich gesund und mobil erwerbstätig zu bleiben. Dazu gehört ein gut funktionierender Körper und Geist in einem gepflegten sozialen Umfeld. Das wiederum spiegelt sich im Gesundheitsverhalten

⁴ URL: http://www.statistik.at/web_de/statistiken/bevoelkerung/demographische_prognosen/bevoelkerungsprognosen/027331.html [Zugriff am 8. Juni 2008]

beziehungsweise –zustand wieder und wirft gleichzeitig die Frage auf, inwieweit Bewegung zum Erhalt der Gesundheit beiträgt. Die Zahl der selbstorganisierten Aktivitäten sowie die Anspruchnahme von Bewegungs- und Sportangeboten nimmt immer weiter zu. Die letzten Lebensjahre sind die kostenintensivsten? Das bedeutet je früher die Menschen auf Hilfe angewiesen sind, desto höher sind deren Ausgaben und auch die zu leistenden Kosten der Gesellschaft. Die Selbstständigkeit kann nicht durch Medikamente aufrechterhalten werden, sondern nur durch Aktivität und Bewegung. Obwohl diese Erkenntnis unbestritten und auch einer breiten Öffentlichkeit bekannt ist, schlägt sich das nur bedingt im individuellen Verhalten nieder.

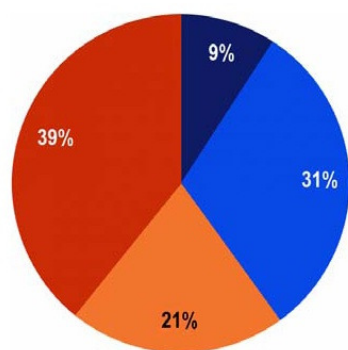
2.3.2 Bewegungs-, Sport- und Freizeitaktivitäten

Wie dargestellt, ist es unmöglich Altersgrenzen klar zu definieren und ebenso schwierig, klare Prognosen zu machen. Deswegen steht jetzt der Ist-Zustand der Bewegungs-, Sport- und Freizeitaktivitäten älterer Menschen in Österreich im Fokus. Die drei Begriffe werden definiert und näher beschrieben, da es erhebliche Unterschiede gibt siehe Abbildung 6.

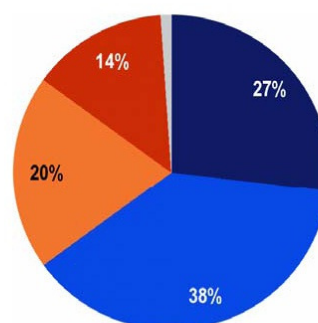
a) Sport

„Sport wird in Form einer bestimmten Sportart betrieben (...) meint alle Tätigkeiten die vorwiegend körperliche Bewegungen sind; die zielgerichtet nach körperlicher Leistung streben (...); bei denen die Beherrschung der leiblichen Motorik ausdrücklich thematisiert und zu einer Fertigkeit gemacht wird, die man lernen und einüben kann (...); die in einer Sportart, also nach spezifischen, sozial definierten Mustern stattfindet.“ (Röthig et. al 2003, S. 493f)

QF1. Wie oft treiben Sie Sport oder trainieren Sie?



QF2. Wie oft betätigen Sie sich körperlich im Freien? Dazu zählt z.B. Fahrradfahren, Spaziergehen, Tanzen, Gartenarbeit....



Legend: ● Regelmäßig ● Ziemlich regelmäßig ● Selten ● Nie ● Weiß nicht

Abbildung 6: Sport vs. Körperliche Betätigung. (Quelle: EUROBAROMETER (n=26788))

b) Bewegung

Bewegung zu definieren ist anspruchsvoller. Der Terminus ist ein sehr häufig verwendeter Begriff in der Forschung und Wissenschaft (theoretisch und praktisch), in Zusammenhang mit Bewegungsangeboten (praktisch) oder im Alltagsverständnis. Auf die menschliche Bewegung bezogen lassen sich 4 Grundformen unterscheiden (vgl. Röthig et. al 2003, S. 82f):

1. mechanische Bewegung (Ortsveränderungen)
2. physikalische und chemische Bewegung (im Organismus)
3. biologische Bewegung (Äußerungsformen des Lebens)
4. soziale Bewegung (individuelle und gesellschaftliche Entwicklung)

„Körperliche Aktivität wirkt vielen Alterserscheinungen entgegen. Ein aktiver Lebensstil mit täglichen Herausforderungen in dem Bewegung eine Schlüsselstellung einnimmt kann für viele Menschen zu einem erfolgreichen bzw. befriedigenden Alter führen.“ (Dugandzic & Woll 2006, S. 76)

Die Begriffe ‚Bewegung, und ‚körperliche Aktivität, werden im Alltag oft synonym verwendet. In der Literatur hingegen wird fast ausschließlich von körperlicher Aktivität gesprochen, wenn es sowohl um alltägliche Tätigkeiten, als auch um leichte bis moderate (sportlich-, fitnessorientierte) Bewegung geht. Abbildung 7 zeigt eine übersichtliche Zusammenfassung von körperlicher Aktivität, die „jegliche durch Skelettmuskulatur hervorgebrachte Bewegung, die zu einem substanziellen Anstieg des Energieverbrauchs über den Ruhewert hinaus führt“ (Samitz & Baron 2002) ist. Dazu finden sich viele Untersuchungen aus der Public Health, die sich mit dieser Thematik beschäftigen. So zeigen unter anderem Andersen 2001, Bachl et. al 2006b, Samitz & Mensink 2002, Rott 2008, Schnohr et. al 2003, dass leichte bis moderate körperliche Aktivität

- bereits ab zwei bis vier Stunden pro Woche zusätzliche körperliche Aktivität das Sterblichkeitsrisiko um 30-40 Prozent vermindern kann, im Vergleich zu Inaktiven.
- subjektiv betrachtet mit einer erhöhten Lebensqualität wahrgenommen wird.
- die Selbstständigkeit erhält und verbessert
- die physiologische Parameter, psychologische und soziale Aspekte positiv beeinflusst.
- durch Veränderung von Aktivitäten (von inaktiven zu aktiven Lebensstil) die Risikofaktoren eindeutig reduziert.

Art der Aktivität	Leicht (<3 MET bzw. <3,5 kcal/Min.)	Moderat (3-6 MET bzw. 3,5-7 kcal/Min.)	Schwer (>6 MET bzw. >7 kcal/Min.)
Berufliche Tätigkeit	Büroarbeit sitzend Arbeit hinter Pult stehend Berufskraftfahrer, Maschinist	Stehend mit Gehen oder Heben von Lasten (25 kg) Feuerwehr, Straßenbau, Eisenindustrie, Baugewerbe	Schwerarbeit (Bergbau, Ladetätigkeit)
Transport	Autofahren, Benützung öffentlicher Verkehrsmittel	Radfahren zur Arbeit, Gehen zur Arbeit/Busstation, Treppensteigen	Treppensteigen mit Last
Hausarbeit	Staubsaugen, Staubwischen, Betten machen, Kochen, Abwaschen, Bügeln	Generelles Reinigen, Fenster-, Boden putzen Autowäsche, Ausmalen, Reparaturarbeiten Einkauf zu Fuß mit Last	Tragearbeiten, Möbel umstellen
Kinder-aufsicht	Spielen (sitzend oder stehend) Kind füttern, wickeln, anziehen Spazieren mit Kinderwagen	Aktives Spiel (gehend und laufend) Tragen, Heben eines Kindes Zügiges Gehen mit Kinderwagen	
Gartenarbeit	Jäten, Säen	Hecken schneiden, Rasenmähen (Motormäher), Schneeschaukeln	Rasenmähen (Handmäher), Erdarbeiten
Freizeitaktivität	Spazieren, Gehen (< 4 km/h)	Zügiges Gehen (4-7 km/h), Gehband (4-7 km/h) Treppensteigen Steppgerät (langsam), Trampolin Bergwandern Rad als Transportmittel (Einkauf, Arbeit) Radausflug mit Familie (< 15 km/h)	Bergangehen mit Last (10-20 kg) Joggen, Laufen Treppensteigen mit Last Steppgerät (schnell) Klettern Radfahren schnell (> 15 km/h) Mountainbiken
	Standfahrrad (25 Watt) Baden	Standfahrrad (50-100 Watt) Längen schwimmen (mäßig schnell)	Standfahrrad (> 100 Watt) Längen schwimmen (schnell)
	Fischen	Schnorcheln, Tauchen, Surfen Rudern, Rudergerät (40-100 Watt)	Surfen (Wettkampf) Rudern (schnell), Rudergerät (> 100 Watt)
	Stretching	Gymnastik, Krafttraining an Maschinen Wassergymnastik, Aerobic (low impact) Tanz langsam (Disco, Volkstanz, klassisch)	Circuittraining an Maschinen Aerobic (high impact), Steppaerobic Tanz schnell (Disco, Volkstanz, klassisch)
	Billard, Kegeln, Dart Volleyball (sozial)	Golf, Badminton, Tennis (sozial) Volleyball (Verein), Basketball Inlineskaten (langsam) Eislaufen, Schilaufen, Schiwandern	Badminton, Tennis (Verein) Beach-Volleyball Inlineskaten (schnell) Schilanglauf, Touren, Bergwandern

Abbildung 7: Einteilung von Bewegungsaktivitäten (Quelle: Samitz & Baron 2002, S. 16)

c) Freizeit

Einerseits kann Freizeit unter quantitativen Aspekten als „Sporttreiben in der arbeitsfreien Zeit“ (Röthig 2003, S.206) gesehen werden. Andererseits ist Freizeit relativ frei verfügbare und qualitativ bestimmbare Zeit, um individuelle Aktivitäten umzusetzen. Dazu gehört nicht nur Bewegung oder körperliche Aktivität (Gartenarbeit, Ausflüge, Reisen usw.), sondern auch Lesen, Fernsehen, künstlerische Betätigung (Basteln, Musizieren, Malen) sowie Geselligkeit mit / unter Freunden. In Studien wurde gezeigt (Kondratowitz & Schmitz-Scherzer 1999), dass die Befriedigung der Bedürfnisse enorm wichtig ist (zum

Beispiel gebraucht zu werden, soziale Kontakte, Kompensation von Belastungen oder Gestaltung und Rhythmisierung des Alltags). Einer aktiven Freizeitgestaltung durch Bewegung und Sport wird jedoch immer mehr Bedeutung zugeschrieben, obwohl neue (unbekannte) Aktivitäten skeptisch angenommen werden (Baur 1996, Kolland 1997, Meusel 1996). In Zahlen ausgedrückt lassen sich die Bewegungs-, Sport- und Freizeitaktivitäten älterer Menschen in Österreich so beschreiben (Statistik Austria⁵):

- Ersichtlich aus Tabelle 3 und 4, dass die überwältigende Mehrheit selbstorganisierte Bewegungsangebote vorzieht
- Die Zugehörigkeit zu einem Sportverein ist sehr niedrig (50 bis 59 Jahre 14,6%, 60 bis 69 Jahre 9,7% und 70 Jahre und älter 3,8%).
- 50% der über 70- jährigen spazieren regelmäßig (zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr sogar über 60%)
- Schwimmen beziehungsweise Bewegung im Wasser hat einen sehr hohen Stellenwert von ca. 30% bei den 60 bis 69- Jährigen und immerhin noch ca. 17% bei den über 70- Jährigen.
- An die 98% der 60-70-Jährigen leben selbstständig und organisieren ihren Alltag, ihre Freizeitaktivitäten eigenständig
- Körperliche Aktivität nimmt einen höheren Stellenwert ein als Sport

Wie gezeigt wurde, ist es unmöglich Altersgrenzen klar zu definieren. Das Altern ist von sehr vielen Faktoren abhängig. Es gibt sehr viele wissenschaftlichen Untersuchungen und Belege über die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität oder Sport auf den menschlichen Organismus. Auch wenn die Zahl der physiologischen (medizinischen) Ausführungen am höchsten ist, werden psychologische und soziologische Aspekte mittlerweile gleichwertig behandelt.

„Wenn es den älteren Menschen also gelingt, Sport und Sportaktivitäten in ihre Lebensführung zu integrieren, dann könnten sie sich damit zugleich Chancen erschließen, ein Stück mehr Lebensqualität und Lebenszufriedenheit zu gewinnen.“ (Baur 1996, S. 35).

Aufgrund der steigenden Zahl an aktiven Älteren ist es notwendig, auf ihre Bewegungsbedürfnisse einzugehen. Es gibt viele Möglichkeiten aktiv zu sein: selbstständig, im Verein oder anderen Einrichtungen und Institutionen. Abschluss des Kapitels wird Kade zitiert, die schon 1994 den demographischen Wandel und möglichen Folgen auf den Punkt gebracht hat:

⁵ URL: http://www.statistik.at/web_de/statistiken/soziales/zeitverwendung/index.htm [12.Februar 2010]

„Indizien des Strukturwandels sind der wachsende Anteil Älterer, die demographische Umkehrung der Lebenspyramide, die Ausdehnung der Lebenserwartung und der Altersphase, die Singularisierung als Lebensform und die Polarisierung von Lebensstilen im Alter, Phänomene, die durchwegs Ältere benötigen, ihr Leben im Alter selbst in die Hand zu nehmen und eigenverantwortlich zu gestalten.“ (Kade 1994, S.9)

Tabelle 3: Auszug Sportausübung (Statistik Austria 2001)

Sportausübung: Alter, Geschlecht

Tabelle 95 (Schluss)

Sportarten	Personen ab 6 Jahren	Alter (vollendete Jahre)							
		6 - 9	10 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 und älter
in %									
Insgesamt									
Wandern, Bergwandern	45,3	46,7	38,5	39,4	51,2	53,2	56,6	46,4	25,9
Klettern	2,3	2,5	2,6	4,0	2,5	2,3	2,1	0,9	0,3
Laufen, Joggen	16,3	13,9	26,8	28,0	22,0	16,6	8,2	3,5	1,0
Rad fahren	59,4	84,0	80,1	64,4	67,2	61,3	56,2	43,7	20,9
Mountain Biking	9,0	8,7	17,3	15,6	11,6	7,3	4,6	2,0	0,6
Fußball	11,2	32,8	32,9	14,4	10,3	5,8	2,3	1,2	0,4
Volleyball	4,7	5,6	17,1	7,6	3,5	1,5	1,0	0,8	0,3
Anderer Ballspiele	4,8	7,5	13,5	5,0	3,1	2,4	1,7	1,6	0,8
Geräte-, Bodenturnen	4,9	14,1	13,3	4,5	3,7	3,1	2,7	2,5	1,2
Gymnastik, Fitness, Aerobic	14,7	12,5	14,9	17,6	17,5	16,3	14,7	11,8	7,2
Fitness-, Krafttraining an	6,3	1,1	7,0	13,3	8,7	5,9	3,9	2,1	1,2
Fernöstliche Kampfsportarten	1,4	3,1	2,7	1,9	1,3	1,0	0,6	0,6	0,5
Schwimmen	53,4	76,8	75,8	64,0	62,6	52,9	46,9	31,0	16,5
Segeln, Surfen	3,4	0,9	3,8	5,0	4,8	3,5	3,5	1,7	0,6
Anderer Wassersportarten	2,2	1,5	2,5	3,7	3,3	2,2	1,8	0,9	0,3
Tennis	12,7	11,8	19,0	17,6	17,4	14,0	9,5	3,7	1,5
Reiten	3,6	9,5	9,0	4,8	3,4	2,4	1,4	0,5	0,3
Golf	1,6	1,0	2,1	1,9	1,8	2,1	1,6	1,3	0,7
Alpenschifahren	39,0	56,2	57,6	50,1	51,4	39,0	28,8	16,3	7,1
Snowboarden	9,8	9,7	24,8	15,5	7,2	5,9	5,3	4,6	4,2
Schilanglauf, Tourenschilau	18,1	14,4	17,0	18,2	20,6	21,6	21,1	16,1	20,2
Eis laufen, Eishockey	26,5	51,0	50,7	32,0	30,6	21,0	14,7	10,7	9,3
Inline-, Rollerskating, Skateboard	20,9	53,6	46,5	26,4	18,8	11,5	9,4	8,1	8,0
Sonstige Sportarten	15,5	16,4	19,4	18,6	16,5	15,0	13,6	12,1	10,4

Tabelle 4: Auszug regelmäßige Sportausübung (Statistik Austria 2001)

Regelmäßige Sportausübung: Alter, Geschlecht

Tabelle 96 (Schluss)

Sportarten	Personen ab 6 Jahren	Alter (vollendete Jahre)							
		6 - 9	10 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	70 und älter
in %									
Insgesamt									
Wandern, Bergwandern	11,3	9,1	5,6	7,3	10,1	13,1	18,8	18,4	9,7
Klettern	0,5	0,4	0,4	1,0	0,5	0,5	0,7	0,4	0,1
Laufen, Joggen	5,4	4,0	7,2	9,4	7,5	6,2	3,0	1,4	0,4
Rad fahren	22,2	41,4	35,6	19,6	22,2	20,2	20,8	18,8	9,0
Mountain Biking	3,7	3,9	6,4	6,1	5,0	3,1	2,1	1,3	0,2
Fußball	5,1	16,4	17,4	6,1	3,9	2,0	0,8	0,6	0,1
Volleyball	1,3	1,0	4,1	2,1	1,3	0,5	0,5	0,5	0,1
Anderer Ballspiele	1,7	2,3	4,6	1,9	1,2	1,1	1,0	1,0	0,5
Geräte-, Bodenturnen	2,2	6,8	5,2	1,7	1,8	1,4	1,5	1,4	0,5
Gymnastik, Fitness, Aerobic	8,0	6,6	6,0	8,9	9,0	9,0	9,1	8,2	4,9
Fitness-, Krafttraining an Geräten	3,1	0,6	3,0	6,8	4,1	2,9	2,1	1,6	0,6
Fernöstliche Kampfsportarten	0,9	2,6	1,9	1,1	0,8	0,6	0,5	0,4	0,2
Schwimmen	12,6	21,4	22,2	12,3	12,3	10,7	11,9	9,2	5,7
Segeln, Surfen	0,8	0,2	0,7	1,0	1,0	0,8	0,9	0,6	0,2
Anderer Wassersportarten	0,6	0,4	0,4	0,9	1,0	0,5	0,6	0,5	0,1
Tennis	5,1	4,2	6,5	5,6	6,7	7,0	4,9	2,4	0,8
Reiten	1,4	4,0	3,5	2,0	1,1	0,9	0,6	0,3	0,2
Golf	0,8	0,5	0,8	0,7	0,8	1,0	0,9	0,9	0,4
Alpenschifahren	12,9	18,9	19,0	14,9	16,5	12,9	10,6	6,2	3,1
Snowboarden	4,0	4,2	10,2	6,1	3,1	2,4	2,3	2,1	1,5
Schilanglauf, Tourenschilau	4,4	1,1	2,1	5,1	5,7	5,4	5,7	4,5	2,3
Eis laufen, Eishockey	5,6	12,0	10,8	5,2	6,8	4,3	3,4	2,6	2,4
Inline-, Rollerskating, Skateboard	7,3	19,9	17,1	7,9	7,2	4,3	3,5	2,5	2,4
Sonstige Sportarten	6,5	6,2	8,3	7,1	7,1	6,7	6,5	5,1	4,2

3 Konzepte des Senioren- und Alterssports

„Bei einem Muskeltraining müssen nicht unbedingt sportliche Aktivitäten ausgeübt werden. Es ist entscheidend, dass die Muskeln überhaupt benutzt werden, wobei zu berücksichtigen ist, dass bereits die Erledigungen vieler Aufgaben des Alltags (Hinsetzen, Aufstehen, Treppensteigen, Gehen usw.) Muskelbetätigung fordert.“ (Mitzel 1992, S.81)

Es ist nach wie vor sehr weit verbreitet, dass auch im Alterssport (wie der Name schon sagt) trainingswissenschaftliche und sportliche Gesichtspunkte herangezogen werden, um Stunden / Einheiten zu gestalten. Natürlich haben sie aus rein physiologischer Sicht ihre Berechtigung, nur werden oft psychologische und soziale Aspekte außer Acht gelassen, obwohl diese einen hohen Stellenwert für ältere Menschen besitzen – siehe Kapitel 2.2. Deswegen ist ein Trend in der Literatur zu erkennen, dass körperliche Aktivität und Bewegung im Alltag bedeutender wird, als ausschließlich Leistung, Training und Sport. In diesen Alterssportkonzepten werden detailliert die Auswirkungen und Inhalte beschrieben, die im Umgang mit älteren Menschen angewendet werden. Es werden jeweils nur drei Fragen kurz beantwortet um dann auf weiterführende Literatur zu verweisen:

- a) Welche Inhalte liegen dem Konzept zugrunde?
- b) Welche Aspekte (funktionelle, physiologische, psychologische, soziale) werden vorrangig berücksichtigt?
- c) Wie lauten die postulierten Effekte die erreicht werden können?

Die Komplexität und Vielfalt der Konzepte erfordert ein Expertenrating (siehe Kapitel 3.14). Hier wurde der Frage nachgegangen: Welche Inhalte sind tatsächlich relevant, um auf einer DVD für Trainerinnen und Trainer im Alters- bzw. Seniorensport dargestellt zu werden? Dieser Schritt ist notwendig, da sonst der Umfang der Arbeit gesprengt wird. Die Ergebnisse sind in der nachstehenden Auflistung berücksichtigt.

„Aufgrund von involutionsbedingten Veränderungen nimmt die Adaptationsbreite mit zunehmendem Alter ab, und der Organismus des älteren Menschen kann nur noch Trainingsreize geringerer Intensität verarbeiten“
(Weineck 2003, S. 430).

Das Zitat bedeutet nichts anderes, dass es zu altersbedingten Veränderungen kommt. Wichtiger ist jedoch der Hinweis, dass die Übungsintensität herabgesetzt werden muss. Doch gleichzeitig können ältere Menschen im gewissen Rahmen mit höheren Intensitäten und Belastungen herausgefordert werden. Inwieweit welche Schwerpunkte im Umgang mit älteren Menschen vermittelt werden, behandelt das Kapitel 4.

3.1 Krafttraining

Unter den motorischen Fähigkeiten nimmt Kraft im Alter eine Sonderstellung ein. Warum? Weil sie bei jeder körperlicher Aktivität (Greifen, Treppenstiegen usw.) und im Sport notwendig ist, um überhaupt Bewegungen zu machen und weil sie seitens der Wissenschaft sehr differenziert betrachtet wird (Maximal- und Schnellkraft, in Ausdauerleistungen, in diversen Mischformen, statisch, dynamisch usw.). Krafttraining hat eine hohe Bedeutung als Verletzungsprophylaxe (Sehnen, Bänder, Knorpel, Knochen und Muskeln), Vermeidung von muskulären Dysbalancen und Muskelschwund, Ausrechterhaltung der Muskelfunktionen, Erhöhung der Knochendichte und Aktivierung des Muskelstoffwechsels (Bach et. al 2006, Hollmann 2006, Kriegl 1997, Meusel 1996).

Tabelle 5: Krafttraining im Alter

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Bachl, Schwarz & Zeibig (2006a)	Aktiv in Alter	Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit in 3 Schritten: Alltag – Sport – Training mit jeweils einem praktischen Bewegungsprogramm
Mildernberger-Schneider (2000)	Seniorenkrafttraining	Praxisteil über Kraftübungen mit und ohne Hilfsgeräte, Zusatz: Atemübungen und Entspannung
Preuß & Preuß (2008)	Krafttraining für Senioren	Übungen mit und ohne Kraftmaschinen, eingeteilt nach Muskelgruppen, fertige Trainingspläne
Meusel (1999a)	Sport für Ältere	„Universalbuch“ bezogen auf Sport mit therapeutischen und bewegungstypischen Inputs mit vielen wissenschaftlichen Hintergründen
Beyschlag (2006)	Altengymnastik und kleine Spiele	Übungssammlung mit wenig Materialaufwand (Einzel-, Partner- und Gruppenübungen)
Beckenbach & Ott (1997)	Fit – aber richtig!	Umfangreichen Übungssammlung von Kraftübungen (auch mit alternativen Materialien)

3.2 Ausdauertraining

Herz- Kreislauf- Erkrankungen sind die häufigsten Todesursachen in den Industriesaaten. Dabei gibt es krankhafte Veränderungen (z-B. Herzschwäche (Probleme mit der Pumpleistung), Regulationsstörungen oder Versorgungsstörungen (Koronargefäße)) oder altersbedingt Veränderungen. Bewegung und Sport (Ausdauertraining) sind adäquate Mittel um den Krankheitsbildern und Veränderungen entgegenzuwirken beziehungsweise zu verzögern (Bachl et. al 2006a, Hollmann 2006, Schildhammer 1996). Im Alterssport sind kaum isolierte Ausdauertrainingseinheiten zu finden, da diese für die meisten sehr abschreckend sind. Ausdauer wird im Alter in Form von langen Spaziergängen,

Radfahren, Schwimmen, anderen sanften Ganzkörperbewegungen oder in Kombination mit Kraftübungen (Stationstraining usw.) geübt. Im Allgemeinen sollen so viele Muskeln wie möglich aerob dynamisch beansprucht werden. Dadurch werden nicht nur das Herz-Kreislauf-System, die Lunge, die Muskulatur positiv beansprucht, sondern auch andere Stoffwechselprogramme (wie Energiebereitstellung, Verdauung, Hormone) oder die Funktion der inneren Organe (Bachl et. al 2006, Meusel 1996, Oschütz & Belinova 2003).

Tabelle 6: Ausdauertraining im Alter

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Bachl, Schwarz & Zeibig (2006a)	Aktiv in Alter	Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit in 3 Schritten: Alltag – Sport – Training mit jeweils einem praktischen Bewegungsprogrammen
Meusel (1999a)	Sport für Ältere	Universalbuch bezogen auf Sport mit therapeutischen und bewegungstypischen Inputs mit vielen wissenschaftlichen Hintergründen
Geiger & Grindler (1994)	Fit + gesund in der 2. Lebenshälfte - Band 2	Anleitungen für unterschiedliche „Ausdauersportarten“
Kleinmann (2006)	Laufen und Walking im Alter	Wissensteil „warum Ausdauer wichtig ist“ und Trainingsanweisungen (-folgen)

3.3 Beweglichkeitstraining

Beweglichkeitstraining (Gelenkigkeit) spielt vor allem dann eine wichtige Rolle, wenn alltägliche Aufgaben und (sportliche) Bewegungen nicht mehr bewältigt werden können (Meusel 1996), zum Beispiel ankleiden, strecken, aufstehen, Schuhe anziehen oder andere Bewegungseinschränkungen. Die Ursachen sind unterschiedlicher Art. Meist sind jene Körperbereiche betroffen die kaum benutzt werden bzw. hohe Abnützungserscheinungen aufweisen, wie Wirbelsäule, Schulter- oder Hüftgelenk. Ohne weiter auf die Vor- und Nachteile der einzelnen Dehn- und Stretchmethoden einzugehen lauten die wichtigsten Fakten:

- Muskulären Dysbalancen immer durch eine Kombination von Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining ausgleichen
- Funktionelle Aspekte des Bewegungsapparats berücksichtigen
- Einzelübungen (passiv und aktiv) den Partnerübungen vorziehen
- Keine langen statischen Positionen einnehmen
- die Beweglichkeit der Wirbelsäule lange aufrechterhalten

Tabelle 7: Beweglichkeitstraining im Alter

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Bachl, Schwarz & Zeibig (2006a)	Aktiv in Alter	Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit in 3 Schritten: Alltag – Sport – Training mit jeweils einem praktischen Bewegungsprogrammen
Geiger & Grindler (1991)	Fit und gesund in der 2. Lebenshälfte	Beiträge zum Erhalt der Beweglichkeit durch verschiedene Bewegungsaktivitäten und Übungen
Beckenbach & Ott (1997)	Fit – aber richtig!	Umfangreichen Übungssammlung von Dehnübungen
Michler & Michler (2005)	Gymnastik – aber richtig!	Übungssammlung von gymnastischen Übungen (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen)

3.4 Schnelligkeitstraining

Schnelligkeitstraining stellt ein „Fremdwort“ im Altersport dar, weil es in der gefundenen Literatur, bis auf Oschütz & Belinova (2003), keine konkreten Trainings- oder Übungshinweise gibt, wie Schnelligkeit vermittelt werden soll. Grund dafür ist das Vermeiden des abschreckenden Schnelligkeitsbegriffs gegenüber älteren Menschen. Denn Schnelligkeit spielt bei koordinativen Aufgaben (Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht oder beim Erkennen von Spielsituationen) und beim Krafttraining (Frequentierung/ Rekrutierung) eine wesentliche Rolle. Durch die schnellere Ansteuerung und Aktivierung der Muskulatur hilft in plötzlich auftretenden Situationen, in denen schneller reagieren erforderlich ist (z.B. Sturz vermeiden). Deswegen wird in der Literatur (Hollmann 2006, Meusel 1996, Weineck 2004) der Stellenwert der Schnelligkeit umschrieben als Reaktionsfähigkeit oder Sturzprophylaxe, wenn doch klassisches Schnelligkeitstraining grundsätzlich zu vermeiden ist! Einige Empfehlungen lauten:

- von kraftunabhängigen zu kraftabhängigen Bewegungen
- von kleiner zu großer Bewegungsamplitude
- Schnelligkeitsübungen gegen Widerstände sind abzulehnen
- zuerst soll der Bewegungsablauf beherrscht werden
- das Tempo allmählich zum maximal steigern

3.5 Koordination

Wenn ein Thema an Bedeutung deutlich dazugewonnen hat, dann Koordination. In den letzten Jahren wird immer offensichtlicher, dass Koordination die Fähigkeit schlecht hin ist. Das Zusammenspiel zwischen Zentralnervensystem (Gehirn, afferente und efferente

Nervenbahnen) und Bewegungsapparat unterliegen einer gemeinsamen Betrachtung. Jede Bewegung braucht Koordination und es gilt die Qualität zu optimieren. Dabei muss man den engen Blick auf den klassischen Zugang erweitern und weitläufiger betrachten. Koordinative Aspekte sind Kopplungs-, Differenzierungs-, Rhythmus-, Gleichgewichts-, Umstellungs-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sowie Bewegungs- und Gedächtnisaufgaben gleichzeitig zu bewältigen, inter- und intramuskuläre Koordination (der Muskeln) und ALLE Mischformen des Genannten. Auswirkungen von Koordinationstraining ist u.a. (Meusel 1996)

- Ökonomische Bewegungsabläufe mit geringerem Energieaufwand
- Entlastung der Organe
- Steigerung des Wohlbefindens
- Bewegungssicherheit
- Schnelles Aufzeigen von Lernfortschritten

Dem genannten Verständnis von Koordination werden weitere Gebiete hinzugefügt, die fürs Altern als besonders wichtig erachtet werden. Finger-, Fußkoordinationsübungen und kinesiologische Übungen sind nicht nur kognitiv anspruchsvoll, sondern dienen zum Erhalt des Greifens, der Funktionsfähigkeit von Arm- und Fußmuskulatur und der gezielten Ansteuerung der Extremitäten.

Tabelle 8: Koordination im Alter

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Schaller & Wernz (2008)	Koordinationstraining für Senioren	Hintergrundinformation zu den Fähigkeiten mit Anregungen zur Umsetzung, umfangreiche Übungssammlung
Beyschlag (2006)	Altengymnastik und kleine Spiele	Übungssammlung mit wenig Materialaufwand (Einzel-, Partner- und Gruppenübungen)
Geiger & Grindler (1994)	Fit + gesund in der 2. Lebenshälfte - Band 2	Verwendung alternativer Materialien, koordinative Spielchen
Regelin et. al (2007)	Fit bis ins Hohe Alter	Wissensbausteine, Verbesserung der Mobilität und Übungen zur Sturzprophylaxe
Kosel (2005)	Schulung der Bewegungskoordination	Übungen zu den einzelnen koordinativen Fähigkeiten und fertige Stundenbilder

3.6 Gymnastik

Gymnastik steht als Sammelbegriff für ein gezieltes Kräftigen der Muskulatur, verbunden mit einem Herz- Kreislauftraining und koordinativen Aspekten - also all jenen Faktoren die in den vorangegangenen Unterkapiteln beschrieben wurden. Gymnastik gibt es in den unterschiedlichsten Ausprägungen (in der Fortbewegung, Sitzgymnastik, Skigymnastik, Schwunggymnastik, im Stand oder im Liegen, Fußgymnastik), mit und ohne Musik. Durch die Verwendung von Materialien (siehe Tabelle 9) ist zusätzlich für Motivation und Abwechslung gesorgt.

Tabelle 9: alternative Materialien

Reifen	Schachteln	Tücher	Kloppapier
Handtuch	Bälle	Sandsäcke	Strümpfe
Tennisring	Seile	Luftballon	Bierdeckel
Papier (Zeitung)	Stäbe	Wäscheklammer	Fallschirm

Tabelle 10: Gymnastik

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Meusel W. (1997)	Seniorengymnastik	detaillierte Beschreibung von 2 Einheiten mit Musik: 1. ohne Handgeräte im Stand und in Bewegung 2. Sitzgymnastik mit/ ohne Luftballons
Mertens K. (1997)	Gesellschaftsspiele und Kleine Spiele	Ideensammlung und Anregungen für Spiele zur Förderung der Phantasie, Kreativität, Konzentration, Sensomotorik, sozialer Kontakte und Entspannung
Wollring U. (1997)	Gymnastik im Herz und Altersport	Funktionsgymnastik mit und ohne Geräte, unzählige Übungen (mit Variationen)
Kuhn W. (1999)	Fit und beweglich ins Alter	Übungssammlung fürs Aufwärmen, Kräftigen, Mobilisieren, Dehnen und Entspannen
Beyschlag (2006)	Altengymnastik und kleine Spiele	Übungssammlung mit wenig Materialaufwand (Einzel-, Partner- und Gruppenübungen)
Geiger & Grindler (1991)	Fit und gesund in der 2. Lebenshälfte	Haltungsschule, Turnen, Gymnastik unter der Dusche – klassische und alltagsorientierte Übungen
Eisenburger (2009)	Aktivieren und bewegen von älteren Menschen	Umfangreiche Auflistung von der Anwendung von alternativen Materialien
Michler & Michler (2005)	Gymnastik – aber richtig!	Übungssammlung von gymnastischen Übungen (Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen)

3.7 Sturzprophylaxe

Ähnlich wie bei der Gymnastik verhält es sich auch beim Thema der Sturzprophylaxe. Es sind mehrere Fähigkeiten, die die Fertigkeit Stürze zu vermeiden beziehungsweise adäquat zu reagieren ausmachen. Kraft, Schnelligkeit und Koordination sind jene drei Hauptkomponenten die den meisten Einfluss besitzen. Eine grundsätzliche Frage bleibt jedoch immer: Wie kann die Sturzprophylaxe objektiv gemessen werden? Da die Beantwortung dieser Frage nicht Ziel dieser Arbeit ist, werden die Erkenntnisse aus der Literatur (Freiberger & Schöne 2010) zusammengefasst. Zur Vermeidung von Stürzen sind vielfältige Interventionen mit mehreren Bewegungsbausteinen, Übungen aus dem Kräftigungs-, Gleichgewicht-, Reaktions-, Kraft- und Beweglichkeitstraining, notwendig.

- Physiologische Veränderungen – Kapitel 2.2 - erhöhen das Sturzrisiko
- Veränderung der Reaktionszeit als Folge von verminderter Informationsaufnahme und -verarbeitung
- Probleme der Gleichgewichtskontrolle (Reihe der Muskelaktivierung)
- Sicherheitsaspekte beim Üben beachten
- Regelmäßigkeit: einmal wöchentlich ist zu wenig, deshalb hat die Vermittlung von Wissen und Übungen für zuhause wichtig

3.8 Spiele

„Das Spielen ist eine besondere freiwillige Form menschlichen Tätigseins, eine bestimmte Art der Auseinandersetzung mit der eigenen Umwelt in allen Lebensabschnitten. Spiele fordern den ganzen Menschen. Daher fördert Spielen wie keine andere Aktionsform die physischen, psychischen und sozialen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten, insbesondere die Wahrnehmungsfähigkeiten und die Erlebnisfähigkeit, damit verbunden eine realistische Selbsteinschätzung.“ (Baumann 2005, S. 104)

Dieses Zitat beschreibt kompakt die hohe Bedeutung des Spiels und des Spielens. Beim Spiel(en) entsteht eine Bewegungsdynamik, wodurch sich äußere Merkmale (hin und her Bewegen in einem begrenztem Raum unter Aufrechterhaltung eines Spielflusses und Einhaltung von Regel) und innere Merkmale (unsichere Gefühle / Erwartungen an Gelingen und Misslingen, unmittelbare Rückmeldung von Erfolg und Scheitern, Wechseln zwischen An- und Entspannung) unterscheiden lassen (Kolb 2005). Dieses Austesten der eigenen Fähigkeiten und persönlichen Grenzen impliziert einen Selbsterfahrungsprozess. Zusätzlich findet ein Austausch zwischen dem Spieler und den Mitspielenden statt. Die allgemein erwähnten Kennzeichen sind Forschungsobjekte der Sportwissenschaft, die das Spiel(en) aus psychologischer, soziologischer und weitere Perspektiven untersucht. Grundsätzlich kann behauptet werden, dass Spielen alters- und fähigkeitsunabhängig ist. Bei jeder Zielgruppe können mehr positive als negative Effekte hervorgerufen werden.

Tabelle 11: Spiele

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Meusel (1999a)	Sport für Ältere	Universalbuch bezogen auf Sport mit bewegungstypischen Inputs auf wissenschaftlichen Hintergründen
Mertens K. (1997)	Gesellschaftsspiele und Kleine Spiele	Ideensammlung und Anregungen für Spiele zur Förderung der Phantasie, Kreativität, Konzentration, Sensomotorik, sozialer Kontakte und Entspannung
Beyschlag (2006)	Altengymnastik und kleine Spiele	Übungssammlung mit wenig Materialaufwand (Einzel-, Partner- und Gruppenübungen)
Broich Josef (1997)	Seniorenspiele	Anleitungen für Kennenlern-, Bewegungs-, Darstellungs-, Wahrnehmungs-, Improvisationsspiele uvm.
Geiger & Grindler (1991)	Fit und gesund in der 2. Lebenshälfte	Faustball, Prellball, Badminton, Tennis, Tischtennis
Schöttler (2002)	Bewegungsspiele 50+	Spiele mit leistungs-, gesundheits- und bewegungsorientiertem Charakter
Kolb (2004)	Spiele für den Herz- und Alterssport	detaillierte Spielbeschreibungen mit Variationen zu Themen (Laufen, Gleichgewicht, Wahrnehmung, Entspannung usw.)

3.9 Aktivitäten im Wasser

Schwimmen oder Wassergymnastik erleben durch die steigenden Angebote an Wohlfühlwochen, -tage in Thermen, Wellness- oder Kurhotels und so weiter, einen regelrechten Boom. Auch ältere Menschen nehmen diese Angebote immer öfters an. Das Wasser bietet den Vorteil von sanften Bewegungen (unter anderem durch den Auftrieb) mit extrem geringen Belastungen für den Bewegungsapparat und einen erhöhten Widerstand, sodass es zu einer Ganzkörperbeanspruchung kommt. Aktivitäten im Wasser sind sehr effektiv und kräftigend für den Organismus.

Tabelle 12: Aktivität im Wasser

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Wollring U. (1997)	Gymnastik im Herz und Alterssport	Wassergymnastik: Ideen und einfach Übungen
Innenmoser J. (1997)	Schwimmen und Aktivitäten im Wasser	Hintergrundwissen über die Eigenschaften des Wassers und die physiologische und psychologischen Effekte sowie Übungsanregungen
Geiger & Grindler (1991)	Fit und gesund in der 2. Lebenshälfte	Elemente aus Gymnastik, Schwimmen, Tauchen, Spiele

3.10 Gedächtnistraining

Ganzheitliches Gedächtnistraining zielt vor allem auf die Konzentrations- und Merkfähigkeit ab und somit auf den Erhalt, Wiederbelebung und Aktivierung psychischer und physischer Fähigkeiten (vgl. Zlattinger 2006). Dabei ist es wichtig alle fünf Sinne in Übungen und Aufgaben einzubauen. Als zusätzliche Steigerung bieten sich einfache Bewegungsabläufe oder Gruppenübungen an. Ziel ist es dem Menschen ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen, indem ihm Zukunftsperspektiven aufgezeigt werden. Die Effekte sind heutzutage besser beschrieben als je zu vor: bis ins hohe Alter kommt es zu neuen neuronalen Verschaltungen im Gehirn und die Leistungsfähigkeit kann auf einen sehr hohen Level gehalten werden. Werle, Woll & Tittelbach (2006) beschreiben die Wichtigkeit von körperlicher Aktivität für das Gehirn. Die bedeutendste Erkenntnis der letzten Jahre, die neuronale Plastizität des Hirns. Das heißt unter anderem

- neue Zellenbildung durch körperliche Aktivität (Neubildung von Verschaltungen)
- verzögerter (Gedächtnis- bzw.) Substanzverlust durch moderate Aktivität
- Steigerung der Hirndurchblutung (Index für gesteigerte Aktivität von Nervenzellen)
- Veränderung der Neurotransmitter- Konstellation und
- Ökonomisierung der Gehirnarbeit und -prozesse

Tabelle 13: Gedächtnisaufgaben

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Eisenburger (2009)	Aktivieren und bewegen von älteren Menschen	Schulung der Sinne und Gedächtnisschulung mit praktischen Übungsanleitungen
Klauer (2008)	Denksport für Ältere: geistig fit bleiben	121 vielfältige Aufgaben (Rechnen, Suchen, Puzzle, Ergänzen usw.) mit Lösungen -
Zlattinger (2006)	Gedächtnistraining zu Förderung der Alltagskompetenzen von Senioren	sehr viel Hintergrundwissen, Sammlung von Literatur von unterschiedlichen Gedächtnisübungen (Konzentration, Wahrnehmung, Wortfindung oder Vorstellungskraft)

3.11 Motopädagogik

Der Motopädagogik (Motogeragogik) liegen Erkenntnisse der Motologie beziehungsweise der Psychomotorik zugrunde. Diese disziplinübergreifende Wissenschaft von der menschlichen Bewegung beschäftigt sich mit den Zusammenhängen von Motorik, Persönlichkeit und Umwelt (vgl. Philippi- Eisenburger 1991). Im Weitesten geht es

ebenfalls um die Zusammenhänge von Bewegung, Entwicklung und den Erwerb von Handlungskompetenzen durch Lern- und Anpassungsprozesse im Altersgang, um Selbstständigkeit, Zufriedenheit und Unabhängigkeit zu sichern. Es werden drei Kompetenzbereiche definiert – siehe Kapitel 4.1. Die Bedeutung der Bewegung zielt darauf ab, körperliche, materielle, soziale und persönliche Erfahrungen mit sich selbst und seinem Körper zu machen, um Persönlichkeitsentwicklung zu erfahren.

In weiterer Folge könnte auch die Verbindung zur Gerontologie aufgezeigt werden. Denn auch die Gerontologie verwendet / berücksichtigt Aspekte der Motopädagogik (Psychomotorik) und umgekehrt.

Tabelle 14: Psychomotorik und Motologie

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Philippi- Eisenbuger (1991)	Praxis in der Bewegungsarbeit mit Älteren	Aufgelistete Stundenbilder nach Themen (Entspannung, soziale Kompetenz, Körpererfahrung, Bewegungsfähigkeit, Wahrnehmung usw.)
Kirchner & Wittemann (2006)	Sport für Senioren	Theoretischer und praktischer Teil (Gymnastik, Gedächtnis, tanzen und koordinative Fähigkeiten)
Eisenburger, Gstöttner & Zak (2008)	In Bewegungsrunden aktivieren	Basierend auf praxisorientierte Erfahrungen sind themenbezogen Stundenbilder (Frühling, Sommer, Herbst, Winter) ausformuliert (Psychomotorik)

3.12 Tanzen

Der Vorteil von Tänzern ist, dass ältere Menschen es weder als Sport noch als Bewegung sehen, sondern vorrangig mit Spaß, Freunde treffen, Unterhaltung und vielleicht körperliche Aktivität verbinden. Tänze erfreuen sich großer Beliebtheit, speziell bei Frauen. Viele soziale Komponenten stehen im Vordergrund: Rücksicht nehmen auf den Partner, Stärkung der Gruppenkohäsion, Selbstbestätigung erfahren, Verantwortung übernehmen und so weiter. In der Bewegung werden koordinative Fähigkeiten (Rhythmus, Gleichgewicht) genauso gefordert sind wie kräftigende und ausdauernde.

Tabelle 15: Tanzen

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Meusel W. (1997)	Tanzen mit Senioren	detaillierte Beschreibung von Sing- und Bewegungstänzen mit dazugehöriger Anleitungen (Aufstellung, Bewegungen usw.)
Geiger & Grindler (1991)	Fit + gesund in der 2. Lebenshälfte - Band 2	Tanzspiele und Spieltänze mit Erläuterungen
Eisenburger (2009)	Aktivieren und bewegen von älteren Menschen	Umfangreiche Rhythmus- und Tanzanleitungen mit und ohne Musik (mit allgemeinen Hintergrundinformationen zur Übungsanleitung)

3.13 Weitere Angebote

Vorweg ist das Singen zu nennen. Das gesellschaftliche, meist regelmäßige Zusammentreffen erfreut sich großer Beliebtheit. In Zukunft könnten allerdings altersunabhängig Angebote, die momentan vorrangig von Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen genutzt werden, für ältere Menschen interessant werden - der Trend zu alternativen und sanften Bewegungsformen steht womöglich bevor. Zu solchen Angeboten zählen Entspannungsübungen (wie Atem-, Tiefenmuskel oder funktionelle Entspannung), Qi Gong, Yoga, Feldenkraismethode, autogenes Training oder Pilates (die nicht extra angeführt sind!). Hingegen sind Aufwärmprogramme, kleine und alternative Spiele angeführt.

Tabelle 16: weitere Angebote

Autor	Titel	Kurzbeschreibung
Rammler & Zöllner (2003)	Kleine Spiele – wozu?	sportarten- und fähigkeitsorientierte Spiel- und Übungsbeschreibungen
Moosmann (2005)	Kleine Aufwärmspiele	Viele Ideen von einfachen zu komplexeren Aufwärmspielen

3.14 Expertenrating

In der durchforsteten Literatur gibt es unzählige Vorschläge über Bewegungs- und Sportaktivitäten für aktive ältere Menschen. Eine zusammenfassende Auswahl von gefundenen Inhalten ist im Expertenrating (Abbildungen 8 und 9) dargestellt. Diese Auflistung wird Expertinnen und Experten vorgelegt (siehe Tabelle 17), die beurteilen, welche Inhalte für eine DVD „Bewegung und Sport im Alter“ als relevant erscheinen (sehr wichtig, wichtig, unwichtig). Experten werden in diesen Fall als Trainerinnen und Trainer, Professorinnen und Professoren, Lehrerinnen und Lehrer definiert, die langjährig aktive

Gestalter von theoretischen und praktischen Inhalten im Altersport nachweisen können. Andere Freizeitaktivitäten bleiben unberücksichtigt (wie Kartenspielen, künstlerische / kreative Handarbeit wie Malen, Stricken, Rätsel lösen). Ziel ist es einen Überblick zu bekommen, welche Inhalte für eine Darstellung auf der DVD sinnvoll sind. Die gewonnenen Erkenntnisse werden in Kapitel 5.2 berücksichtigt.

Tabelle 17: berufliche Position der Expertinnen und Experten

Experte/in	Position
ExpertIn 1	Ausbildner/in und Seniorensportbeauftragte
ExpertIn 2	Mitarbeiter/in Universität Wien (Abteilung Sportpädagogik)
ExpertIn 3	Lehrbeauftragte/r Universität Wien (Institut f. Sportwissenschaft)
ExpertIn 4	Mitarbeiter/in Universität Wien (Abteilung Sportpädagogik)
ExpertIn 5	Bewegungs- und Sportlehrer/in (AHS) und Multimediaexperte
ExpertIn 6	Sportwissenschaftler und Lehrbeauftragter der BSPA Österreich
ExpertIn 7	Abteilungsleiter der BSPA Österreich
ExpertIn 8	Ausbildungsleiter/in für Geranimation®
ExpertIn 9	Fit Instruktor/in für Senioren, GerAnimateur/in und Seniorenbetreuer/in
ExpertIn 10	Mitarbeiter/in im Generalsekretariat des WAT

3.14.1 Auswertung Expertenrating

Die Auswertung gestaltete sich folgendermaßen – siehe Abbildung 10 und 11: Es wurden die Bewertungen jedes Angebots gezählt und im entsprechenden Feld eingetragen. Bei 10 befragten Expertinnen und Experten ergibt das somit 10 Antworten pro Themenbereich bzw. Inhalt. (Achtung: aufgrund fehlender Antworten sind nicht überall 10 Ergebnisse!). Wie in der Einleitung erwähnt, ist die Zielfindung, welche Inhalte am relevantesten für eine multimediale Darstellung sind. Es handelt sich um eine Befragung, durch welche einige, sehr deutliche Feststellungen gemacht werden können:

- Bei jenen Antworten, bei denen die Expertinnen und Experten sich zu 70% (ab 7 Stimmen) einig waren, wird der Darstellung auf der DVD einen hohen Stellenwert eingeräumt – grün markiert
- Rot markiert sind jene Antworten, die als „unwichtig“ eingestuft wurden und für eine Darstellung auf einer DVD überflüssig sind

- Den Darstellungen von Alltagsbewegungen bzw. dem Transfer von alltagsähnlichen Übungen in den Bewegungs- und Sportunterricht, wird mit einer überwältigenden Mehrheit als „sehr wichtig“ eingeschätzt
- Die Schulung der koordinativen Fähigkeiten ist unabdingbar!
- Die Verwendung von alternativen Materialien ist grundsätzlich „wichtig“, vor allem dann wenn die Anschaffung einfach und günstig und vielseitig verwendbar ist.
- Den sonstigen Themen werden wenig Beachtung geschenkt: Massagen, Tanz, sonstige Angebote oder spezifischen Spielen
- Weiters hebt sich positiv hervor: gesundheits- und bewegungsorientierte Spiele, Wassergymnastik, Federball, Krafttraining mit Körpergewicht und Maschinen

Diese Art des Expertenratings kann ein wichtiger Bestandteil für eine eigene, umfangreichere Ausarbeitung werden. Denn es gehört unter anderem genauer definiert, wem die DVD ausgehändigt werden soll, Übungsleitern im Verein, Betreuungspersonal in Altersheimen oder Trainerinnen und Trainer in Fitnessclubs.

Kompetenzvermittlung per DVD - eine konzeptionelle Entwicklung

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht				Tanzen	Gruppentanz			
	an (Kraft)Maschinen					Paartanz			
	mit Hilfsmittel Theraband					mit Musik			
	Hanteln					ohne Musik			
	Wasserflaschen					Kombinationstanz (sitzen/stehen)			
ohne Hilfsmittel				Verwendung alternative	Handtuch				
Ausdauertraining	Turnen				Materialien	Lustballon			
	(Spazieren)Gehen					Sandsäckchen			
	Wandern					Papier			
	Gehspiele					Redondoball (C (weich, dosierbar)			
	Skifahren					Tennisringe			
	Nordic Walking					Strümpfe			
	smovey walking					Seile			
	Jogging					Isolationsrohr (Plastik)			
	Laufen					Tücher			
	Langlaufen					Fallschirm			
	Fahrrad fahren					Reifen			
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe					Schachteln			
	Reaktion				Rückenschule				
	Differenzieren				Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik			
	Orientieren					Beckenbodengymnastik			
	Rhythmus					Sitzgymnastik Hocker			
Gedächtnistraining	Kopplung					Sitzball			
	Bewegung und Gedächtnisaufgaben					Fußgymnastik			
	Braingym					Fingergymnastik			
	Life Kinetik					Stepaerobic			
Spiele	Kinesiologische Übungen				Spielarten und -formen	Prellball			
	bewegungsorientiert					Faustball			
	sportorientiert					Tischtennis			
	leistungsorientiert					Tennis			
	wettkaporientiert					Basketball			
	gesundheitsorientiert					Volleyball			
	Großgruppenspiel					Fußball			
	Kleingruppenspiele					Tennis			
	Paarspiele					Kegeln			
	Individualspiel					Boccia			
	Kleine Spiele					Minigolf			
	Große Spiele					Indiaca			
	Aufwärmspiele					Federball			

Abbildung 8: Expertenrating

Kompetenzvermittlung per DVD - eine konzeptionelle Entwicklung

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen		Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen		Beurteilung		
			sehr wichtig	wichtig	unwichtig				sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Staffel(variationen)					Sonstiges	Singen				
	andere Ballspiele						Qi Gong				
	Fangspiele						Klettern (Bouldern)				
	Wurf- und Fangspiele						Yoga				
	Handball						Pilates				
Massage	Frisbee					Pool/ Billard					
	Klopfen					Sport- und Bogenschießen					
	Schütteln					Schach					
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)					Leichtathletik					
	ohne Hilfsmittel					Eisstockschießen					
Wassergymnastik	klassisch					Eislaufen					
	ohne Hilfsmittel					Kartenspiele					
	mit Hilfsmittel		Handschuh				Jonglieren				
			Gürtel			Trampolin springen					
			Hanteln			Aspekte der Psychomotorik					
Beweglichkeit & Starching	smovey					Geragogik					
						Motopädagogik					
						Bewegungstherapie					
						Physiotherapie					
						Rehabilitation					
Schnelligkeitstraining	Kickboxing					Gangschule					
	Boxen					Laufschule					
	Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk										
	adaptierte (altersangepasste) Spiele										
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining										
	Zirkel (und Variationen)										
	Einzelübungen										
	Partnerübungen										
	Gruppenübungen										
alltagsorientierte Übungen integrieren	aufstehen										
	hinsetzen										
	hinlegen										
	strecken										
	greifen										
	Treppensteigen										
	etwas tragen		schwer								
			leicht								
	bücken										
	aufrichten										

Abbildung 9: Expertenrating Fortsetzung

Kompetenzvermittlung per DVD - eine konzeptionelle Entwicklung

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht	7	2	1	Tanzen	Gruppentanz	6	4	
	an (Kraft)Maschinen	1	8	1		Paartanz	2	6	2
	mit Hilfsmittel Theraband	6	4			mit Musik	6	4	
	Hanteln		8	2		ohne Musik	2	4	4
	Wasserflaschen	2	7	1		Kombinationstanz (sitzen/stehe)	4	5	1
	ohne Hilfsmittel	7	2		Verwendung alternative	Handtuch	2	6	2
Ausdauertraining	Turnen	3	4	3	Materialien	Lustballon	5	4	1
	(Spazieren)Gehen	5	3	2	Sandsäckchen	2	6	2	
	Wandern	5	1	3	Papier	2	5	3	
	Gehspiele	5	4		Redondball (t (weich, dosierbar)	4	4	2	
	Skifahren		1	8	Tennisringe	1	7	2	
	Nordic Walking	3	6	1	Strümpfe	1	6	3	
	smovey walking	3	4	1	Seile	3	5	2	
	Jogging	2	1	5	Isolationsrohr (Plastik)	1	6	3	
	Laufen	1	2	6	Tücher	3	5	2	
	Langlaufen	2	5	1	Fallschirm	1	5	4	
	Fahrrad fahren	6	1	2	Reifen	3	6	1	
Koordinationstraining	Gleichgewicht Sturzprohylaxe	9	1		Schachteln	2	5	3	
	(klassisch) Reaktion	8	2		Bierdeckel	3	3	4	
	Differenzieren	7	2	1	Korken	2	3	5	
	Orientieren	8	2		Jogurtbecher	2	4	4	
	Rhythmus	8	2		Wäscheklammern	2	4	4	
	Kopplung	7	3		Rückenschule	6	1		
Gedächtnstraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben	8	1	1	Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik	2	5	2
	Braingym	6	3	2		Beckenbodengymnastik	6	4	
	Life Kinetik	4	2	3		Sitzgymnastik Hocker	6	3	1
	Kinesiologische Übungen	2	6	2		Sitzball	4	6	
Spiele	bewegungsorientiert	8	2		Fußgymnastik	7	3		
	sportorientiert	2	7	1	Fingergymnastik	5	5		
	leistungsorientiert		2	8	Stapaerobic	2	5	3	
	wettkapforientiert		2	7	Spielarten und -formen	Prellball	2	6	2
	gesundheitsorientiert	8	2	Faustball			5	5	
	Großgruppenspiel	3	6	1		Tischtennis		7	3
	Kleingruppenspiele	5	5			Tennis		1	9
	Paarspiele	5	4	1		Basketball		1	9
	Individualspiel	2	5	3		Volleyball		1	8
	Kleine Spiele	4	6			Fußball		4	6
Große Spiele	1	7	2	Tennis		doppelt			
Aufwärmspiele	7	3		Kegele		2	5	3	

Abbildung 10: Expertenrating Auswertung

Kompetenzvermittlung per DVD - eine konzeptionelle Entwicklung

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia	3	5	2	Sonstiges	Singen	3	5	2
	Minigolf	1	4	5		Qi Gong	1	5	4
	Indiaca	1	4	5		Klettern (Bouldern)		2	8
	Federball	1	8	1		Yoga	1	7	2
	Staffel(variationen)	1	6	3		Pilates	1	7	2
	andere Ballspiele	4	4	2		Pool/ Billard	1	1	8
	Fangspiele		4	6		Sport- und Bogenschießen	1	2	7
	Wurf- und Fangspiele	1	6	3		Schach	1	3	6
	Handball		2	8		Leichtathletik		3	7
	Frisbee		6	4		Eisstockschießen	1	5	4
Massage	Klopfen	3	3	4		Eislaufen		4	6
	Schütteln	2	5	3		Kartenspiele	3	2	5
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)	4	4	2		Jonglieren	2	5	3
	ohne Hilfsmittel	1	5	4		Trampolin springen		1	7
	klassisch	2	3	5	Aspekte der	Psychomotorik	4	5	1
Wassergymnastik	ohne Hilfsmittel	7	3			Geragogik	3	6	1
	mit Hilfsmittel Handschuh	2	6	2		Motopädagogik	4	5	1
	Gürtel	2	7	1		Bewegungstherapie	4	3	2
	Hanteln	1	7	2		Physiotherapie	3	3	3
	smovey	1	6	2		Rehabilitation	3	3	3
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk		3		2		Gangschule	4	4	2
adaptierte (altersangepasste) Spiele		2	1	1		Laufschule	1	6	3
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining	4	4	2	Beweglichkeit & Sterching		5	1	1
	Zirkel (und Variationen)	3	5	1	Schnelligkeitstraining		1	2	6
	Einzelübungen	6	3	1	Kampfsportarten	Kickboxing		1	9
	Partnerübungen	5	5			Boxen		2	7
	Gruppenübungen	5	4		ANMERKUNGEN				
alltagsorientierte Übungen	aufstehen	9	1						
integrieren	hinsetzen	8	2						
	hinlegen	8	2						
	strecken	8	1	1					
	greifen	7	2	1					
	Treppensteigen	8	2						
	etwas tragen schwer	6	4						
	leicht	8	1	1					
	bücken	9	1						
	aufrichten	9	1						

Abbildung 11: Expertenrating Auswertung Fortsetzung

4 Trainerinnen und Trainer - Kompetenzen

„Der Mensch bewegt sich so, wie er es gelernt hat“ - in der Literatur gibt es eine Menge Hinweise darauf, die diesem Statement nahe kommen. Aktivität und Bewegung ist nicht für jeden Menschen befriedigend. Dennoch braucht der menschliche Organismus regelmäßige Bewegung, um überhaupt zu funktionieren! Diese Erkenntnis wird unter anderem seitens der Anthropologie, (Menschen)Geschichte, Motologie, Genetik, Medizin, Psychomotorik, Sportwissenschaft und Public Health immer öfters postuliert und durch Untersuchungen bestätigt.

Unzählige Ausbildungen im Bereich Alters- und Seniorensport o.ä. setzen verschiedene Schwerpunkte in der Vermittlung. Die Sporthochschule Köln ist die erste Universitäten im deutschsprachigen Raum, die einen Studiengang namens „Bewegung und Sport im Alter“ anbietet. Neben dieser Möglichkeit gibt es zahlreiche andere Angebote, die Spezialisierungen zu diesem Thema anbieten. In Österreich sind das u.a. die BSPA Österreich ((Bundessportakademie), das Rote Kreuz, Übungsleiterausbildungen der Dachverbände, Gernaimotion® oder LIMA (Lebensqualität im Alter). In Deutschland ist es neben privaten Anbietern vor allem der deutsche Turnerbund, der Aus- und Fortbildungen anbietet. Dabei handelt es sich vorrangig um Ausbildungen, die auf die Arbeit mit Älteren konzentriert sind und weniger solche die verschiedene Themen und Tätigkeitsfelder ums Alter(n) behandeln (vgl. Amann & Wiegele 1999).

Es werden im Folgenden überblicksmäßig Ausbildungen⁶ betrachtet und miteinander verglichen. Anhand deren Ausbildungsinhalte⁷ werden die unten stehenden Fragen beantwortet, die in Form zweier Tabellen (18 und 19) zusammengefasst werden:

- Welche Inhalte werden mit welchem Ziel vermittelt?
- Wie sieht die Vermittlungsart aus?
- Welche Alterssport- bzw. Bewegungskonzepte kommen zur Anwendung?
- Geht es um Qualifikation und/ oder Kompetenzentwicklung?

⁶ Eine laufende Diplomarbeit von Karner N., Universität Wien, beschäftigt sich näher mit dieser Thematik

⁷ Es wird darauf hingewiesen, dass nicht alle Ausbildungsinhalte und -unterlagen vollständig für die Analyse zur Verfügung gestanden sind!

Tabelle 18: Ausbildungen im Alterssport und Seniorenbereich

Ausbildung	
Zulassungsbedingung	keine oder mit Vorqualifikation (Übungslehrgänge, Aufnahmeprüfungen, aufbauende Lehrgänge)
Dauer und Aufbau	2 Wochen bis 4 Jahre
Vermittlungsart	durch Lehrperson (Frontalunterricht), selbstständig erarbeitete Lehrauftritte, Selbststudium, Praxis (mit und ohne Zielgruppe)
Abschluss	Prüfung (schriftlich, mündlich, praktisch) meist geschützte Bezeichnung der Ausbildungsinstitution (Instruktor, Geranimateur etc.) bei Studium: Master
Inhalte (Bewegungskonzepte)	Biologie, Pädagogik (Motologie, Geragogik, Biographiearbeit, Motopädagogik), Didaktik, Methodik, Bewegungslehre - und -wissenschaft, Erste Hilfe, soziale und Verhaltensgrundlagen, Musik, Gymnastik, Animation, Trainingslehre, Psychomotorik, Gesundheitswissenschaft, Gedächtnisübungen, Planen/ Umsetzen/ Evaluieren von Konzepten, Tanz, uvm.
Ziele	siehe Tabelle 22

Hinweis: Interessanter Weise ist das Gehen, (Auf-)Stehen oder andere Alltagsbewegungen in keinen der Ausbildungsunterlagen extra als Inhalt herausgearbeitet. Das kann nur bedeutet, dass diese Bewegungen als Voraussetzungen angesehen werden. Dem selbstständigen Gehen kommt insofern eine hohe Bedeutung zu, weil es ein deutliches Zeichen für Unabhängigkeit darstellt. In Untersuchungen wird anhand der Gehfähigkeit frühzeitig prognostiziert, ob später Behinderungen im Alltag auftreten - und das bevor Einschränkungen bei alltäglichen Aktivitäten auftreten (vgl. Dugandzic & Woll 2008, Rott 2008).

„Die Fähigkeit, sicher und selbstständig zu gehen, ist eine wesentliche Voraussetzung für die Ausführung basaler und instrumenteller Aktivitäten des täglichen Lebens (...) und damit nicht nur für Unabhängigkeit sondern auch für Lebensqualität im Alter.“ (Rott 2008, S. 15)

Den Teilnehmenden werden in Zuge der Ausbildungen Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt. Entweder in Papierform, elektronisch oder durch eigene Notizen (Selbststudium). Doch wie wird mit den Materialien gearbeitet? Wie werden die Inhalte aufbereitet? Welche Rolle spielen dabei multimediale Darstellungen? Die Beantwortung dieser Fragen ist unmöglich, da es sehr stark von den einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer abhängt. Deswegen steht eine weitere Frage im Mittelpunkt: Welche Fertigkeiten, Kenntnisse und Kompetenzen können den Auszubildenden nach Abschluss der Ausbildung zugesprochen werden?

Tabelle 19: Ausbildungslern- und lehrziele

Ausbildung	Ziele
Ausbildung ⁸ A	<p>a) die Teilnehmer/innen mit den fachlichen und erzieherischen Anforderungen eines Lehrwartes Fit/Senioren vertraut machen</p> <p>b) qualifizierte fachkundige Personen ausbilden, die befähigt sind, alle für Senioren geeigneten Übungsformen zu vermitteln (vielseitige, alters- und geschlechtsbedingten Besonderheiten berücksichtigen)</p>
Ausbildung ⁹ B	<p>a) Personen die schon Altenarbeit durchführen mit weiteren Ideen und Anregungen zum Leiten einer Trainingsgruppe versorgen, Stärkung der Kommunikationsfähigkeit und der Sozialkompetenz</p> <p>b) alltagsbezogene Fähigkeiten und Fertigkeiten (im Umfeld der älteren Menschen) durch Bewegungs- und Gedächtnistraining schulen sowie Sinn- und Glaubensfragen an- und besprechen (ganzheitlicher Ansatz mit sozialem Schwerpunkt)</p>
Ausbildung ¹⁰ C	<p>a) Basisausbildung mit einem Praktikum schult die Teilnehmer/innen im motorischen, kognitiven und musisch- kreativen Bereich</p> <p>b) erlernen fundierte Techniken und wirkungsvolle Methoden, um die Lebensqualität und Lebensfreude älterer Menschen zu verbessern</p>

⁸ Ausbildung der Bundessportakademie Österreich - „Lehrwarteausbildung Fit Senioren“

URL: <http://www.bsapa.at/index.php?id=139> [Zugriff am 24.01.2011]

⁹ LIMA- Lehrgang (Lebensqualität im Alter)

URL: <http://www.bildungswerk.at/ausbildung/0/articles/2006/07/06/a3357/> [Zugriff am 24.01.2011]

¹⁰ Geranimations- Ausbildung (Österreich)

URL: <http://members.inode.at/378644/ausbildung.html> [Zugriff am 24.01.2011]

Ausbildung ¹¹ D	<p>a) Einführung in die aktuelle wissenschaftliche Diskussion zu den biologisch-physiologischen und psychosozialen Ursachen und Veränderungen im Altersprozess</p> <p>b) der Aufbau eines wissenschaftlich fundiertes Verständnis von körperlicher/ sportlicher Aktivität unter Berücksichtigung der Veränderungen über die gesamte Lebensspanne</p> <p>c) praktische Erfahrung und innovative Ideen für die Umsetzung von Bewegungs- und Sportprogrammen bekommen</p>
----------------------------	--

Auch diese Frage kann nur bedingt beantwortet werden, da zu viele Faktoren dabei mitspielen. Leider fehlt in den einzelnen Unterlagen an übergeordneten Zielen, mit fundiertem Hintergrundwissen und der Begründung warum gewählte Inhalte für die Zielgruppe relevant sind. Eine umfassende Zielsetzung könnte die Verbesserung des Selbstbildes und der Handlungskompetenz sein, die über Bewegungsaktivitäten relativ einfach erreicht werden kann (in Anlehnung an die Psychomotorik). Bisher stehen leider zu sehr die motorischen Funktionen, Fähigkeiten und Fertigkeiten im Vordergrund. Dabei ist das nur ein Teil der notwendig ist, um den Alltag in der heutigen Gesellschaft, sicher und selbstständig zu bewältigen. Neben der motorischen Kompetenz im Alter (Eisfeld 2005) steht die Sozialkompetenz ganz weit vorne. Das Resümee: Bei den betrachteten Ausbildungsinhalten stehen die Aneignung von theoretischem und praktischem Wissen und die Qualifikation mit der Zielgruppe zu arbeiten im Vordergrund.

Um vertiefend auf die aktuelle Diskussion über Kompetenz und Qualifikation einzugehen werden die beiden Begriffe im Kontext mit (Aus)Bildung besprochen. Danach erfolgt eine nähere Betrachtung der Kompetenzen die im Alter als notwendig erachtet werden.

4.1 Kompetenz

Kompetenz - das Modewort der Wissenschaft der letzten Jahre. Aus manchen Themengebieten ist Kompetenz nicht mehr wegzudenken bzw. ein fester Bestandteil, wie in der Lehrerbildung, im Managementbereich, bei Beschreibung von Führungsqualitäten oder bei der Ausbildung von Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen oder in allgemeinen Bildungsfragen. Kompetenzentwicklung ist ein sehr

¹¹ Sporthochschule Köln „Masterstudium: Bewegung und Sport im Alter“

URL: <https://www.dshs-koeln.de/wps/portal/de/home/studies/Studienangebot/MasterNeu/> [Zugriff am 24.01.2011]

kontrovers diskutiertes Thema (Bolder 2009, Eberhard 2010), das in den 1990er angefangen hat und kein Ende nimmt. Der Begriffsgegenstand ist sehr komplex und impliziert Wollen (Motivation), Wissen (Lernen, Fähigkeiten), Können (Fertigkeiten) und Handeln (Umsetzen). Dadurch fällt es den Befürwortern schwer, sich auf eine einheitliche Definition von Kompetenz zu einigen. Dennoch hat die Diskussion um Kompetenz und Qualifikation auch in der Sportwissenschaft Einzug gehalten. Jedoch haben diese Begriffe in Verbindung mit Bewegung- und Sportaktivitäten von Senioren bislang eine untergeordnete Rolle gespielt.

Nach der Definition und einer allgemeinen Dimensionsbeschreibung von Kompetenz werden unterschiedliche Zugänge aufgezeigt, bei denen Kompetenz eine wichtige Rolle spielt. Schlussendlich folgt eine spezifische Klärung jener Kompetenzen, die im Alter als relevant identifiziert werden.

4.1.1 Definition Kompetenz

Kompetenz kann als der Zustand individueller Verfügbarkeit und angemessener Anwendung von Fertigkeiten und Fähigkeiten gesehen werden, die zur Auseinandersetzung mit der äußeren und inneren Realität dienen (Wiesmann et. al 2003). Ähnlich wird Kompetenz von Kruse und Geißler & Orthey definiert:

„Kompetenz beschreibt die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen zum effektiven Umgang mit den Anforderungen in seiner Umwelt. Desweiteren wird "Kompetenz" als Bedürfnis des Menschen definiert: Dieser strebe nach Erfahrung eigener Wirksamkeit (...) oder eigener Tüchtigkeit (...) und nach persönlicher Verursachung eigenen Handelns (...).“ (Kruse 1996, S. 290)

Eberhard (2001), Max (1999) oder Gnahs (2007) leiten das Wort her. Aus etymologischer Perspektive (lateinischer Ursprung) steht das Subjekt „competentia“ für Befähigung, Befugnis und Zusammentreffen und das Adjektiv „competere“ heißt mehr oder weniger angemessen. Also „wird Kompetenz als die grundsätzliche Befähigung zur Bewältigung verstanden, wobei das Erzeugen entsprechender Situationen zumeist einbezogen wird“ (Eberhard 2010, S. 1) bzw. „Kompetenz zeigt sich offenbar, wenn beim Zusammentreffen situativer Erfordernisse und dem individuell zur Verfügung stehenden Potentialen an Kenntnissen, Fertigkeiten etc. angemessen gehandelt werden kann“ (Gnahs 2007, S. 20). Letztendlich geht es um ein Zusammenwirken auf objektiver Ebene (Erfordernisse äußerlicher Lebenssituationen) und subjektiver Ebene (individuelle Fähigkeiten des Individuums) – siehe Abbildung 12.

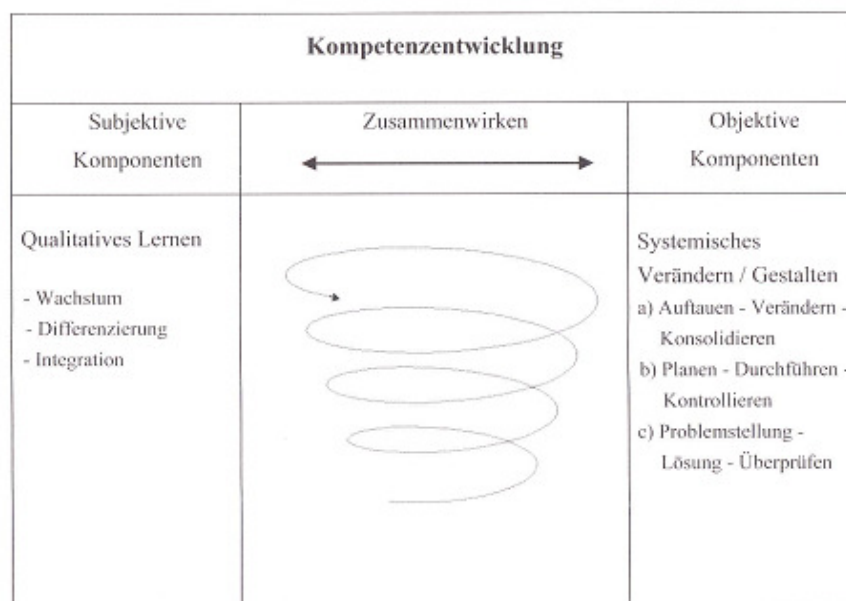


Abbildung 12: Zusammenwirken subjektiver und objektiver Elemente (Quelle: Eberhard 2010, S. 36)

Bei den meisten Autoren steht in jeder Erklärung ein hoher Generalisierungsgrad von „Kompetenz“ im Vordergrund. Das erleichtert den Begriff auf jede Altersgruppe und deren Leistungsanforderungen umzulegen. Es wurde gezeigt, dass der Kompetenzbegriff oft eine Kombination von Fähigkeiten, Fertigkeiten, Ressourcen, Kenntnissen und Haltungen ist, die zum Erreichen eines bestimmten Ziels eingesetzt werden. Diese Definitionen sind jedoch sehr allgemein gehalten und stellen noch keinen Bezug zu einem gewissen Feld dar. In weiterer Folge zeigt sich, dass es grundsätzlich drei Zugänge zum Kompetenzbegriff gibt: einen unspezifischen, umfassenden allgemeinen Zugang, einen Zugang seitens der Bildungswissenschaft (Bildungsprozesse im Lebenslauf) und weitestgehend der Sportwissenschaft (Psychomotorik, Motologie, Motopädagogik, Gerontologie, Geragogik). Die Terminologie der verschiedenen Betrachtungsweisen ist sehr vielfältig, drückt aber in den meisten Fällen das gleiche aus.

4.1.2 Grundlagen von Kompetenz

Um das Verständnis des Kompetenzbegriffs zu verbessern, muss er umfangreicher betrachtet werden. Dazu sind weitere grundlegende Aspekte notwendig: Kompetenzerwerb, -vermittlung und die Überprüfbarkeit. Eberhard (2010) gliedert den Kompetenzerwerb in zwei Bereiche - siehe Abbildung 13. Kompetenzerwerb selber ist der Überbegriff für qualitative und/ oder quantitative Zunahmen kompetenten Verhaltens.

- Kompetenzvermittlung

Kompetenzvermittlung ist ein angeleiteter Prozess und ist durch eine außenstehende Person angeregt. Diese Instruktion (Anleitung) zum Lernen kommt meist vor der Entwicklung.

▪ Kompetenzentwicklung

Kompetenzentwicklung ist ein selbst gesteuerter Prozess und ist stark von Motivation, Interesse und anderen Faktoren abhängig. Die helfende Unterstützung in der Vermittlungsphase soll schließlich zum eigenständigen Lernen führen (Selbsttätigkeit, Selbstverantwortung).

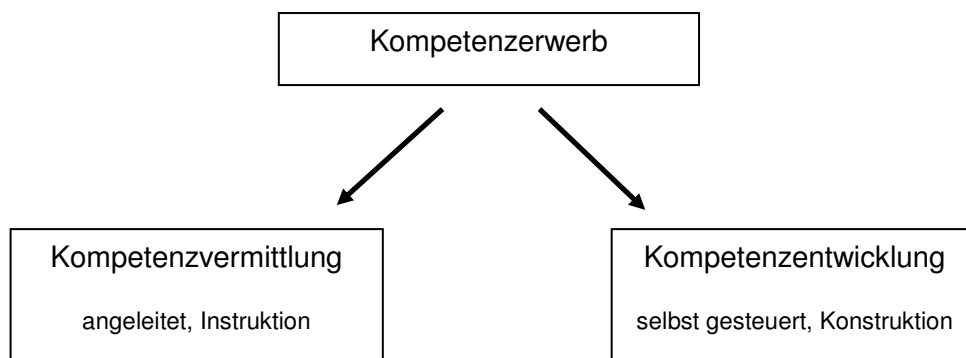


Abbildung 13: Kompetenzerwerb (Quelle: modifiziert nach Eberhard 2010, S.5)

Kompetenzen zu erwerben ist ein dynamischer Prozess und findet schrittweise statt – siehe Abbildung 14 – und weder das reine Einüben von Sachverhalten, das Erledigen von Aufgaben oder das alleinige Anwenden von Wissen, Informationen und Regeln kann diesem Anspruch gerecht werden (vgl. Eberhard 2010, S. 14). Es gibt immer mehrere Zugänge – siehe Abbildung 15. Eine Kompetenz kann nur dann entwickelt werden, wenn nach einer positiven Bewältigung einer Herausforderung/ Anforderung eine Reflexion über die Handlung stattfindet. Kompetent zu sein bedeutet in diesem Fall das Erlernte zielgerecht, optimal und adäquat anzuwenden, um es in weiterer Folge auch überprüfen zu können.

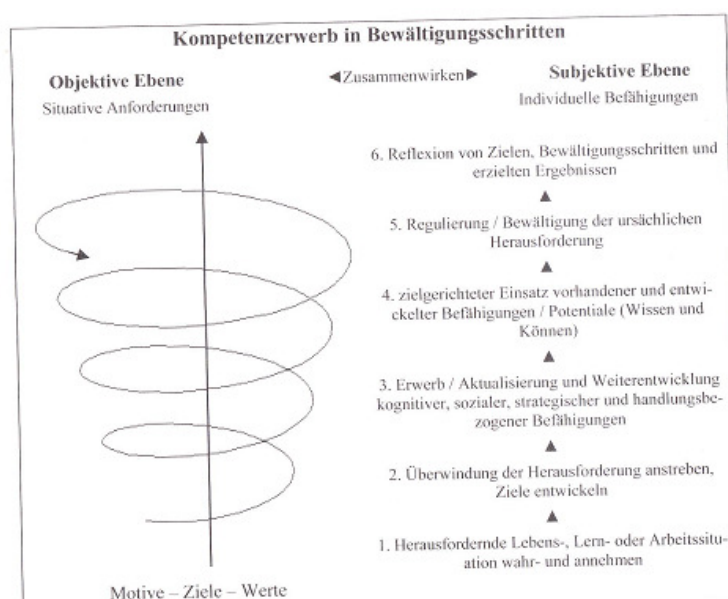


Abbildung 14: Kompetenzerwerb als Prozess (Quelle: Eberhard 2010, S. 12)

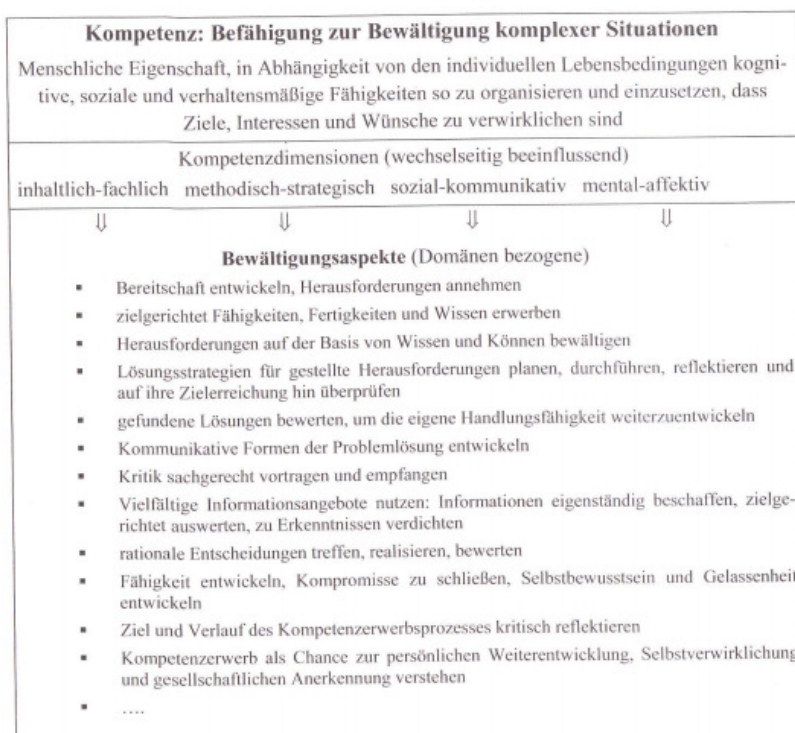


Abbildung 15: Definition von Kompetenz (Quelle: Eberhard 2010, S. 26)

Erpenbeck & von Rosenstiel (2003) lockern diese Problematik insofern ein wenig auf, indem sie Kompetenzen erster und zweiter Ordnung unterscheiden. Kompetenzen erster Ordnung sind jene, die für Selbststeuerungsprozesse unter Zielkenntnis erforderlich sind (fachlich- methodische Kompetenzen). Kompetenzen zweiter Ordnung sind solche, die bei Selbstorganisationsstrategien bei Zieloffenheit identifiziert werden, zumeist sind das personale und sozialkommunikative Kompetenzen. Vor diesem Hintergrund könnte der Erwerb von Kompetenzen in zumindest zwei klar definierten Schritten stattfinden.

Nichts desto trotz bringt die Überprüfung von Kompetenzen von vorn herein ein großes Problem mit sich: es fehlt eine klare Definition! Es gibt keine klare Trennschärfe zwischen den Begriffen Kompetenz, Qualifikation, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen. Leistungen jeglicher Art zu erbringen (Arbeit ausführen, Herausforderungen bewältigen, Probleme lösen, usw.) erfordert kompetentes Handeln. Dazu sind verschiedene Fähigkeiten notwendig. Denn diese sind teilweise veranlagt (Talent, Begabung) und werden bei entsprechender Förderung in Sozialisations-, Aneignungs- und Lernprozessen entwickelt. Eine Fähigkeit beherrschen, bedeutet in der Lage sein Handlungen zu vollziehen. Darauf aufbauend findet der Erwerb von Fertigkeiten statt, der Fähigkeiten voraussetzt. Es sind oftmals mehrere Fähigkeiten für die Realisierung / Umsetzung einer Fertigkeit notwendig. Kenntnisse sind die kognitiven Prozesse, die im „Hintergrund“ ablaufen. Diese ganzheitliche Betrachtung des menschlichen Handelns ist der Hauptunterschied zwischen Kompetenz und

Qualifikation. Denn qualifiziertes Handeln bezieht sich auf die Lösung einer vorgegebenen Aufgabenstellung. Kompetenz bezieht die Persönlichkeit, die Motive, die Motivation, Wertevorstellungen und ähnliches mit ein. Die Auseinandersetzung zwischen Qualifikationen und Kompetenz wird insofern abgekürzt, indem erst genanntes zumeist in einem Bildungssystem erlernt wird (Zertifikat) und auf ein fachliches Thema bezogen ist. Kompetenz(en) werden hingegen anerkannt beziehungsweise jemanden zugesprochen, weil der Erwerb im persönlichen und gesellschaftlichen Kontext stattfindet (Max 1999). Qualifikationen (erworbenes Wissen) sagen nur begrenzt etwas über die Kompetenzen (angewandetes Wissen im sozialen Kontext) eines Menschen aus – siehe Abbildung 16.

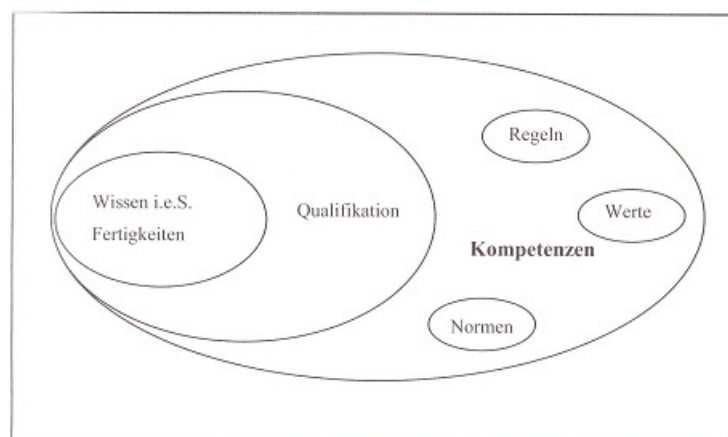


Abbildung 16: Wissen - Qualifikation - Kompetenz (Quelle: Eberhard 2010, S. 23)

Es gibt eine fast einheitliche Meinung in der Literatur (Gnahn 2007, Eberhard 2010, Max 1999, Ferdinand 2005) über allgemeine Kompetenzarten. Eine weitere Verbreitung hat die Unterscheidung gefunden, in der Handlungskompetenz übergreifend für Fach-, Sozial-, Personal- und Methodenkompetenz steht. Alle Bereiche bedingen sich gegenseitig.

- **Fachkompetenz:** Beherrschung berufs- und tätigkeitsbezogener Fähigkeiten, Fertigkeiten, spezialisiertes und eingegrenztes Wissensgebiet (Alltag, Beruf, Hobby, strategisch, begrifflich) Informationen beschaffen und strukturieren
- **Sozialkompetenz:** Teamgeist, Konfliktfähigkeit, Anpassungsbereitschaft, Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit in unterschiedlichen sozialen Situationen
- **Methodenkompetenz:** flexibles Einsetzen von kognitiven Fähigkeiten um Situationen zu schaffen, die die Aneignung von neuen Fertigkeiten oder Kenntnissen fördern

- Personalkompetenz: wie organisiert sich ein Individuum selber (Zeitmanagement, Entscheidungsbildung), wie wird Wissen und Können eingesetzt, reflektiert und gegeben falls geändert

Eine weitere Sichtweise bringt Ortheys (2002, S. 9f) ins Spiel. Er beschreibt die Unterscheidung von sogenannten „Kernkompetenzen“ von „Veränderungskompetenzen“ in Bezug auf die Bewältigung der permanenten Übergänge im Leben (Beruf, Alltag). Kernkompetenzen werden als jene Fähigkeiten und Fertigkeiten definiert, die das Besondere und das Unverwechselbare des Individuums ausmachen und seine Identität prägen. Hingegen die Veränderungskompetenzen soll Fähigkeiten bezeichnen, auf die unterschiedliche und wechselnde Anforderungen eingehen und verarbeiten. Beide Arten zielen wiederum darauf ab, in komplexen unsicheren Situationen adäquat zurechtzukommen und handlungsfähig zu bleiben. Dem nicht genug, werden weitere Dimensionen von Kompetenz(en) hervorgehoben, die von hoher Bedeutung sind:

- Fähigkeit, die häufig (berufsbiographischen, tätigkeitsbedingten, sozialen) Übergänge im Leben sinnvoll gestalten, um mit Vergangenen abzuschließen und an Neuem anzuknüpfen
- Fähigkeit, sich selbst und andere beobachten zu können, zu erkennen welche Unterscheidungen diesen Beobachtungen zugrunde liegen und welche Einflüsse dies auf Situationen und ihre Entwicklung hat
- Fähigkeit zur Analyse, Gestaltung und Steuerung sozialer Situationen
- Fähigkeit zur Selbstentwicklung, das heißt zur Selbstbeobachtung, zur Einschätzung der eigenen Situation und deren Abgleich mit den Dynamiken der Umwelt

Spätestens zum jetzigen Zeitpunkt ist die Komplexität von Kompetenz eindeutig. Zusätzlich wird die Dimensionsbeschreibung durch einen weiteren Aspekt verwirrt (siehe Abbildung 17): der Kompetenz (potentiell erbrachte Leistung) steht die Performanz gegenüber, also der tatsächlich gezeigte Leistung eines Menschen. In diesem Zusammenhang muss die Motivation, die soziale und räumliche Umwelt mit betrachtet werden. Nur so ermöglicht sich ein nachvollziehbares Verständnis für das menschliche Handeln (Eberhard 2010, Kurse 1996, Kruse et. al 1999, Wiesmann et. al 2003). Alltagssprachlich ausgedrückt ist es das Verhältnis von möglicher, zur wirklich erbrachten Leistung. Nach Gnahs (2007) setzt sich Kompetenz aus mehreren Bausteinen zusammen – Tabelle 20. Dieser Umstand gewinnt insofern an Bedeutung, wenn es um Fragen der Standardisierung und Überprüfbarkeit von Kompetenzen geht.

Tabelle 20: Bausteine von Kompetenz

Wissen
Fakten, Regeln, Verwendung von Begriffen, Beschreibungen usw. die zum Abrufen zur Verfügung stehen
Fertigkeiten
Die Anwendung von Wissen in Bezug auf Leistungsfähigkeit
Fähigkeiten
Zusammenspiel zwischen Wissen und Fertigkeiten
Disposition
Eigenschaften einer Person (Persönlichkeit)
Werte
Haltungen und Einstellungen eines Individuums gegenüber Themen, Personen, Dingen, Menschenbild, Ideen oder Verhaltensweisen (kulturelle, religiöse, politische oder familiäre Aspekte)
Motivation
Emotionale Antriebskraft, Interessen, Anstrengungsgrad um Handlungen auszuführen

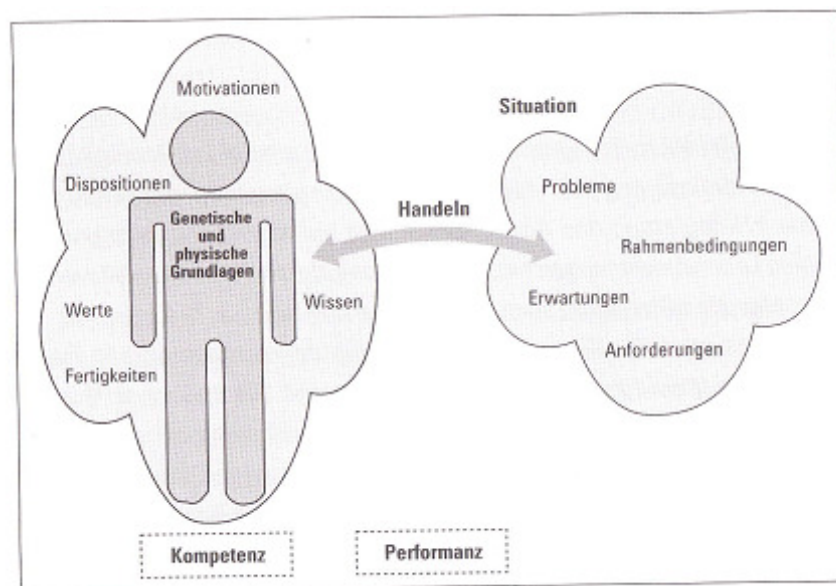


Abbildung 17: Kompetenz vs. Performanz (Quelle: Gnahs 2007, S. 21)

Evaluierung und Überprüfbarkeit von Kompetenz(en) ist ein bislang ungelöstes Problem. Das liegt daran, dass man sich einerseits nicht auf eine einheitliche Definition von Kompetenz einigen kann (was die Lösung des Problems ein wenig erleichtern würde). Andererseits fällt es schwer bei einer ganzheitlichen Betrachtung von Kompetenz (die die Beurteilung ob jemand kompetent ist gewaltig erschwert) alle Aspekte und Einflussfaktoren zu berücksichtigen. Trotzdem gibt es einige Versuche beziehungsweise Anregungen, wie Kompetenzen erfasst werden können, die kurz skizziert werden (, Eberhard 2010, Gnahs 2007, Max 1999,):

- Beurteilung kann erfolgen bei klar definierten Vorgaben/ Aufgabenstellungen/ Ziele, wie bei der Fachkompetenz das Abfragen des Wissens, da der Aneignungsweg irrelevant ist
- Selbsteinschätzung (Selbstreflexion) als Prozess impliziert das Beschreiben der Aneignungsprozesse oder das Dokumentieren des Lernfortschrittes
- Beobachtung durch den Lehrenden, setzt voraus das der/ die Beobachter/in die zu überprüfenden Kompetenzen besitzt, wiederholte Bewältigung der gleichen Aufgabenstellung Vergleiche (Fortschritte) erkennen zu können
- Operationalisierung wichtiger Aspekte von einzelnen Kompetenzen, diese Aufschlüsselung orientiert sich an Richtlinien beziehungsweise Indikatoren, die einer Kompetenz zugeschrieben werden. Sie sollen plausible Rückschlüsse auf die Kompetenz zulassen, wie führen einer Gruppendiskussion, anleiten von Übungen oder präsentieren von Ergebnissen
- Evaluation als Prozess (definieren von learning outcomes), Anforderungen werden schrittweise erhöht (siehe Abbildung 18)

Anforderungsbereich I	Anforderungsbereich II	Anforderungsbereich III
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wiedergabe aus einem begrenzten Gebiet ▪ Beschreibung und Verwendung gelernter und geübter Arbeitsweisen ▪ sachgerechtes Verwenden von Begriffen ▪ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ selbständiges Ordnen, Bearbeiten und Erklären bekannter Sachverhalte ▪ selbständiges Anwenden und Übertragen des Gelernten auf vergleichbare Sachverhalte ▪ ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ planmäßiges Verarbeiten komplexer Gegebenheiten ▪ selbständiges Auswählen und Anwenden geeigneter Arbeitsmethoden und Darstellungsformen in neuen Situationen und Beurteilung ihrer Effizienz ▪ ...

Abbildung 18: Anforderungen eines Evaluierungsprozess (Quelle: Eberhard 2010, S. 187)

- Lernerfolge anhand von Gültigkeit, Reliabilität und Validität überprüfen (Standardisierung möglich)

Zusammenfassend beschreibt die allgemeine Kompetenz das Lösen von komplexen Situationen, immer im Kontext mit verschiedenen Rahmenbedingungen und Dimensionen steht. Kompetenzen sind nach diesem Verständnis nicht direkt überprüfbar, sondern nur durch die Bewältigung einer gestellten Aufgabe ersichtlich und zum Teil evaluierbar (Eberhard 2010, Max 1999).

4.1.3 *Kompetenz und Bildung*

In der Bildungsforschung wird Kompetenzentwicklung großteils im Zusammenhang mit institutioneller Bildung (Volkshochschule, Universität, Hochschulen, andere Institutionen und Initiativen) oder mit beruflichem Handeln erforscht. Basierend darauf sind auch die Überlegungen für Bildungsangebote für ältere Menschen gestaltet (Mair 2009):

- Orientierung an den individuellen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Interessen und Motivationslagen
- Berücksichtigung der Lebensbiographie der Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Soziale Kontakte schaffen durch das Zusammenführen von Personen in ähnlichen Lebenssituationen beziehungsweise –interessen
- Bereitstellen von Wissen und Lernmöglichkeiten

Institutionelle Bildung im Alter erfüllt somit drei Funktionen (vgl. Mair 2009):

a) Daseinskompetenz

Ein Leben lang, setzt sich der Mensch mit seiner Umwelt auseinander. Das führt zu alltagspraktischen, ethnischen, psychologischen und zwischenmenschlichen Anforderungen, mit denen er konfrontiert wird und mit denen er sich auseinander setzen muss. Mit der bewussten Auseinandersetzung der Lebensfragen kann der Mensch somit zur gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklung beitragen. Im Bereich der Bildung steht das Schaffen der Rahmenbedingungen für das Nutzen von Erfahrungen, Strategien und Wissenssystemen eines jeden Einzelnen im Mittelpunkt.

b) Produktivitätskompetenz

Dieser Kompetenzbereich steht unter anderem für die Weitergabe von Wissen und Erfahrungen von älteren Menschen an jüngere Generationen. Einerseits ist von emotionaler und motivationaler Produktivität auszugehen (Anstöße zur einer gemeinsamen Gestaltung des Lebensraum) und andererseits von emotional geistiger Produktivität (Anregung / Bereicherung im Umgang mit kritischen Lebenssituationen). Schlussendlich geht es um eine zweigleisige Bildungsfunktion: Vorbildfunktion älterer Menschen für jüngere und Wissensweitergabe Jüngerer zur (Weiter-)Entwicklung von Älteren.

c) Alltagspraktische Kompetenz

Bis ins hohe Alter sind Lern- und Veränderungspotentiale (Plastizität) vorhanden. Diese gehen auf funktionelle und morphologische Veränderungen im Gehirn zurück (siehe Kapitel 2.2): fehlende Stimulation bzw. mangelhaftes Training geht mit einem Verlust von kognitiver und somit alltagspraktischer Kompetenz einher. Daraus folgt, dass ein gewisses Maß an geistiger Aktivität erforderlich ist, damit Selbstverantwortung und Selbstständigkeit erhalten bleibt.

Max (1999) diskutiert sehr umfangreich unterschiedliche Perspektiven von Kompetenz. Er stellt die Frage, wie die Kompetenzforschung die Bildung positiv beeinflussen kann. Seine Erkenntnisse zeigen ein großes Spektrum auf (Kompetenz und soziale Anerkennung / Transfer / Ressourcen / und vieles mehr), dass zusammenfassend anhand von zwei Beispielen wie folgt beschrieben werden kann:

- Kompetenz und Können

Kompetentes Handeln erfordert Situationen erfolgreich zu bewältigen, um dadurch handlungsbezogenes Wissen und Erfahrungen (=Können) generieren zu können. Im Vergleich zu wissenschaftlichem Wissen das nach Objektivität strebt (losgelöst vom Betrachter) ist Können an personengebundenes Wissen geknüpft (die Erfahrungen und Perspektiven eines Individuum haben einen hohen Stellenwert). In diesem Fall ist theoretisches und praktisches Wissen und Verstehen direkt mit Kompetenzentwicklung gebunden.

- Kompetenz und Intelligenz

„Es gibt (...) keine Kompetenz ohne Intelligenz, aber man kann intelligent sein, ohne kompetent zu sein.“ (Max 1999, S. 252) Die Entwicklung von Intelligenz und Kompetenz verlaufen metachron. Das bedeutet, jeder Mensch lernt anders und im Lernprozess müssen daher so viel Sinne und Strategien wie möglich angewendet werden, um die individuelle Entwicklung zu fördern. Dabei bezieht sich Intelligenz auf das Wissen und die bewusste und unbewusste Verarbeitung und Kompetenz darauf, wie das Wissen in einer Situation adäquat angewendet wird (im sozialen Kontext).

Zudem gibt es seit 2005 einen laufenden Diskurs über Kompetenz. Im Rahmen des Europäischen Qualifikationsrahmens¹² (EQR) ist ein Referenzsystem entstanden, das helfen soll, unterschiedliche Qualifikationen aus verschiedenen Ländern zu vergleichen. Ziel ist die Beschreibung von Lernergebnissen, die Erhöhung von Transparenz, Vergleichbarkeit und Überprüfbarkeit von Qualifikationen. Der EQR deckt mittels 8 Niveaus und 3 learning outcomes (Kenntnisse, Fertigkeiten, Kompetenz) alle zu

¹² URL: http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc44_de.htm [Zugriff am 17.01.2011]

erreichenden Qualifikationen ab (von der Pflichtschule bis zum höchsten erreichbaren Ausbildungsgrad). Ganhs (2007, S. 88f) schildert positive und negative Einschätzungen die mit dem EQR verbunden sind:

- Prinzipielle Kompetenzbasierung: jedem steht es offen anhand der Richtlinien abzuschätzen, wie es um seine Fertigkeiten, Kompetenzen und Kenntnisse steht
- Kompetenzpotential: durch die allgemeine Beschreibung kann der EQR auf jeden Bereich angewendet werden (Beruf, Schule, Freizeit, Sport)
- Chancengleichheit: Bildung ist teilweise sozial hoch selektiv und löst automatisch (soziale) Benachteiligung aus – der EQR als neutraler Referenzrahmen ermöglicht die Bewertung und Zuordnung von Fähigkeiten
- Gleichwertigkeit der Lernwege: es spielt keine Rolle wie Wissen erlernt wird (!) – der Kompetenzerwerb ist offen, unabhängig von der Dauer und kann gegebenenfalls ohne Prüfung auskommen
- Anerkennung von Leistungen außerhalb des Bildungssystems
- Formalität: der EQR versucht bestehende Qualifikationen, Zertifikate, Ausbildungen in ein Schema einzuordnen, Orientierung an alten Qualifikationsrichtlinien und bestehenden Bildungssystemen
- Reflexivität: durch das Niederschreiben und Fixieren von Kompetenzniveaus kommt es zur Standardisierung und Erstarrung der learning- outcoms
- Selektivität und Eigenständigkeit: Was passiert mit denjenigen, die die freiwilligen Richtlinien nicht annehmen gegenüber denen die das Bildungssystem usw. darauf umstellen? Was passiert mit der Vergleichbarkeit?

Kompetenz(en) ganzheitlich zu entwickeln, anzuwenden, zu erfassen und zu überprüfen stellt die Bildungssysteme vor eine große Herausforderung. Anhand von Abbildung 19 wird abschließend beschrieben, warum der Evaluierung von Kompetenz so schwierig ist. Das Erwerben von Kompetenzen ist mit Lernen verbunden, welches sich anhand von Wissen und Können ausdrückt. Zusätzlich spielt die Art und Weise eine große Rolle wie Können und Wissen vermittelt wird – ALLE Komponenten hängen zusammen! Zur Evaluierung von Kompetenzen müssten sowohl der Lernweg (Lernen), das fachliche Wissen, das Handeln, die Erfahrungen, der Umgang mit dem Gelernten (Können), als auch der Vermittlungsweg der/s Lehrenden erfasst und beurteilt werden. Das ist kaum umsetzbar.

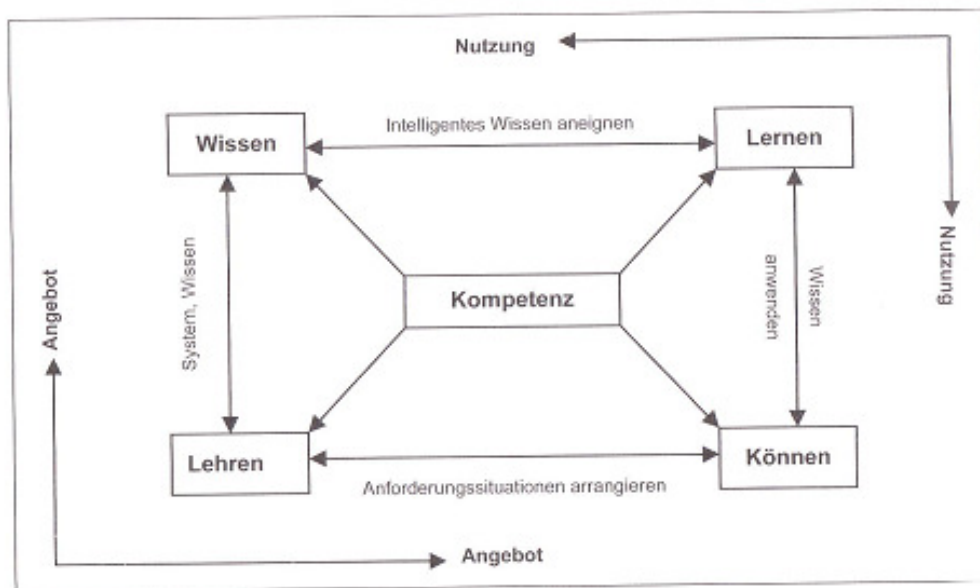


Abbildung 19: Evaluierungskomponenten von Kompetenz (Quelle: Eberhard 2010, S.168)

Tabelle 21: Europäischer Qualifikationsrahmen (Teil 1)

		KENNTNISSE	FERTIGKEITEN	KOMPETENZ
<p>Jedes der acht Niveaus wird durch eine Reihe von Deskriptoren definiert, die die Lernergebnisse beschreiben, die für die Erlangung der diesem Niveau entsprechenden Qualifikationen in allen Qualifikationssystemen erforderlich sind.</p>		<p>Im Zusammenhang mit dem EQR werden Kenntnisse als Theorie- und/oder Faktenwissen beschrieben.</p>	<p>Im Zusammenhang mit dem EQR werden Fertigkeiten als kognitive Fertigkeiten (unter Einsatz logischen, intuitiven und kreativen Denkens) und praktische Fertigkeiten (Geschicklichkeit und Verwendung von Methoden, Materialien, Werkzeugen und Instrumenten) beschrieben.</p>	<p>Im Zusammenhang mit dem EQR wird Kompetenz im Sinne der Übernahme von Verantwortung und Selbstständigkeit beschrieben.</p>
NIVEAU 1	Zur Erreichung von Niveau 1 erforderliche Lernergebnisse	→ Grundlegendes Allgemeinwissen	→ Grundlegende Fertigkeiten, die zur Ausführung einfacher Aufgaben erforderlich sind	→ Arbeiten oder Lernen unter direkter Anleitung in einem vorstrukturierten Kontext
NIVEAU 2	Zur Erreichung von Niveau 2 erforderliche Lernergebnisse	→ Grundlegendes Faktenwissen in einem Arbeits- oder Lernbereich	→ Grundlegende kognitive und praktische Fertigkeiten, die zur Nutzung relevanter Informationen erforderlich sind, um Aufgaben auszuführen und Routineprobleme unter Verwendung einfacher Regeln und Werkzeuge zu lösen	→ Arbeiten oder Lernen unter Anleitung mit einem gewissen Maß an Selbstständigkeit
NIVEAU 3	Zur Erreichung von Niveau 3 erforderliche Lernergebnisse	→ Kenntnisse von Fakten, Grundsätzen, Verfahren und allgemeinen Begriffen in einem Arbeits- oder Lernbereich	→ Eine Reihe kognitiver und praktischer Fertigkeiten zur Erledigung von Aufgaben und zur Lösung von Problemen, wobei grundlegende Methoden, Werkzeuge, Materialien und Informationen ausgewählt und angewandt werden	→ Verantwortung für die Erledigung von Arbeits- oder Lernaufgaben übernehmen → Bei der Lösung von Problemen das eigene Verhalten an die jeweiligen Umstände anpassen
NIVEAU 4	Zur Erreichung von Niveau 4 erforderliche Lernergebnisse	→ Breites Spektrum an Theorie- und Faktenwissen in einem Arbeits- oder Lernbereich	→ Eine Reihe kognitiver und praktischer Fertigkeiten, die erforderlich sind, um Lösungen für spezielle Probleme in einem Arbeits- oder Lernbereich zu finden	→ Selbstständiges Tätigwerden innerhalb der Handlungsparameter von Arbeits- oder Lernkontexten, die in der Regel bekannt sind, sich jedoch ändern können → Beaufsichtigung der Routinearbeit anderer Personen, wobei eine gewisse Verantwortung für die Bewertung und Verbesserung der Arbeits- oder Lernaktivitäten übernommen wird

NIVEAU 5*	Zur Erreichung von Niveau 5 erforderliche Lernergebnisse	→ Umfassendes, spezialisiertes Theorie- und Faktenwissen in einem Arbeits- oder Lernbereich sowie Bewusstsein für die Grenzen dieser Kenntnisse	→ Umfassende kognitive und praktische Fertigkeiten die erforderlich sind, um kreative Lösungen für abstrakte Probleme zu erarbeiten	→ Leiten und Beaufsichtigen in Arbeits- oder Lernkontexten, in denen nicht vorhersehbare Änderungen auftreten; → Überprüfung und Entwicklung der eigenen Leistung und der Leistung anderer Personen
NIVEAU 6***	Zur Erreichung von Niveau 6 erforderliche Lernergebnisse	→ Fortgeschrittene Kenntnisse in einem Arbeits- oder Lernbereich unter Einsatz eines kritischen Verständnisses von Theorien und Grundsätzen	→ Fortgeschrittene Fertigkeiten, die die Beherrschung des Faches sowie Innovationsfähigkeit erkennen lassen, und zur Lösung komplexer und nicht vorhersehbarer Probleme in einem spezialisierten Arbeits- oder Lernbereich nötig sind.	→ Leitung komplexer fachlicher oder beruflicher Tätigkeiten oder Projekte und Übernahme von Entscheidungsverantwortung in nicht vorhersehbaren Arbeits- oder Lernkontexten → Übernahme der Verantwortung für die berufliche Entwicklung von Einzelpersonen und Gruppen
NIVEAU 7****	Zur Erreichung von Niveau 7 erforderliche Lernergebnisse	→ Hoch spezialisiertes Wissen, das zum Teil an neueste Erkenntnisse in einem Arbeits- oder Lernbereich anknüpft, als Grundlage für innovative Denksätze und/oder Forschung; → Kritisches Bewusstsein für Wissensfragen in einem Bereich und an der Schnittstelle zwischen verschiedenen Bereichen	→ Spezialisierte Problemlösungsfertigkeiten im Bereich Forschung und/oder Innovation, um neue Kenntnisse zu gewinnen und neue Verfahren zu entwickeln sowie um Wissen aus verschiedenen Bereichen zu integrieren	→ Leitung und Gestaltung komplexer, unvorhersehbarer Arbeits- oder Lernkontexte, die neue strategische Ansätze erfordern → Übernahme von Verantwortung für Beiträge zum Fachwissen und zur Berufspraxis und/oder für die Überprüfung der strategischen Leistung von Teams
NIVEAU 8*****	Zur Erreichung von Niveau 8 erforderliche Lernergebnisse	→ Spitzenkenntnisse in einem Arbeits- oder Lernbereich und an der Schnittstelle zwischen verschiedenen Bereichen	→ Weitest fortgeschrittene und spezialisierte Fertigkeiten und Methoden, einschließlich Synthese und Evaluierung, zur Lösung zentraler Fragestellungen in den Bereichen Forschung und/oder Innovation und zur Erweiterung oder Neudefinition vorhandener Kenntnisse oder beruflicher Praxis	→ Fachliche Autorität, Innovationsfähigkeit, Selbstständigkeit, wissenschaftliche und berufliche Integrität und nachhaltiges Engagement bei der Entwicklung neuer Ideen oder Verfahren in führenden Arbeits- oder Lernkontexten, einschließlich der Forschung

Tabelle 22: Europäischer Qualifikationsrahmen (Teil 2)

4.1.4 Kompetenz im Alter

„Sie beschreibt die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen zur Aufrechterhaltung (oder Wiedererlangung) eines möglichst selbständigen, selbstverantwortlichen und persönlich zufriedenstellenden Lebens in seiner Umwelt.“ (Kruse 1996, S. 293)

„Optimales Altern zeigt sich dabei in einer möglichst langen Erhaltung von Selbstständigkeit und Unabhängigkeit, was eng an kompetentes Handeln in Alltagssituationen gebunden ist. „Kompetentes“ Altern heißt, die im Laufe der individuellen Entwicklung erworbenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Eigenschaften (Ressourcen) in konkreten Situationen auch anwenden zu können und die natürliche Involution dieser Ressourcen im Alter(n)sverlauf etwas zu kompensieren oder „abzufangen“.“ (Eisfeld 2006, S. 39)

In Anlehnung an die vorangegangene Dimensionsbeschreibung von Kompetenz wird auch Kompetenz im Alter beschrieben. Die auffälligste Charakteristik ist dabei der Bezug auf den persönlichen Hintergrund der Entwicklung (biographischer Kontext) (Kolb 1999, Eisfeld 2006). Außerdem wird kompetentes Altern in Modellen dargestellt (die den in Kapitel 4.1.1 sehr ähnlich sind), die zeigen das Selbstständigkeit, und somit kompetentes Handeln, an die Bewältigung von Anforderungen mit den vorhandenen Ressourcen gebunden ist (Benes 1966, Eisfeld 2006).

Die Sportwissenschaft als interdisziplinäre Wissenschaft (unter anderem Psychomotorik, Motologie, Gerontologie) nähert sich dem Kompetenzbegriff aus entwicklungspsychologischer Sicht. Die Entwicklung von Kompetenzen beginnt dabei schon im Kleinkindalter und dauert (bestenfalls) bis zum Tode an. Bei Kindern und Jugendlichen liegt der Fokus anfangs auf der Entwicklung der motorischen Handlungskompetenz, sowie der Persönlichkeitsentwicklung und der Selbsterfahrung, die durch Bewegung und Sport möglich ist. Schließlich hat die Gerontologie begonnen, den Kompetenzbegriff auf das (höhere) Alter umzulegen. In der Literatur wird sehr häufig auf den Artikel von Olbrich (1987) „Kompetenzmodell“ Bezug genommen, der in der Zeitschrift für Gerontologie erschienen ist. Darin wird ein Kompetenzmodell beschrieben, bei der auch ältere Menschen Ressourcen aktivieren können, um Verbesserungen der individuellen Situation zu erzielen (Verhältnis zwischen Anforderungen und den vorhandenen Ressourcen). Diese individuellen Entwicklungsschritte erfolgen über eine aktive Auseinandersetzung mit der Umwelt und deren Anforderungen. Außerdem können psychische, physische und soziale Kompetenzen erhalten und weiterentwickelt werden (Werle, Woll & Tittlbach 2006).

Kompetenzen sind ein variables, mehrdimensionales und gleichzeitig hypothetisches Konstrukt, welches sich im Lebenslauf ständig ändert (vgl. Kolb 1999, S. 127f). Einfeld (2006) beschreibt produktives Altern als die Entwicklung, Verfügbarkeit und Nutzung von Ressourcen, um alterstypische Anforderungen zu bewältigen. Ressourcen sind dabei einzelne Elemente, die sich aufgrund einer Rollenerwartung (Schule, Beruf, Pension) oder in einer bestimmten Lebensphase bilden. So können Ressourcen in interne, externe, körperliche, psychische und soziale untergliedert werden und sind somit die „Vorstufe“ der Kompetenz. Denn durch das Zusammensetzen und dem Nutzen der einzelnen Elemente bilden sich zwangsläufig Kompetenzen. Ein entscheidender Aspekt, der bei der Herausbildung von Kompetenzen verantwortlich ist: die quantitative beziehungsweise qualitative Ausschöpfung der vorhandenen Ressourcen. Und kompetentes Handeln wird sichtbar, wenn kritische Lebenssituationen angemessen bewältigt werden (vgl. Kirchner & Schaller 1996, S.24).

Wie Eingangs erwähnt ist das Verwirrende bei der Auseinandersetzung mit Kompetenz, dass sich je nach Betrachtungsweise die Terminologie ändert. Beim Erwerb der motorischen Handlungskompetenz geht es vorrangig um die Fähigkeiten und Fertigkeiten die dafür notwendig sind, Bewegungsaufgaben erfolgreich zu bewältigen. In diesem Kontext kommt die Basiskompetenz (Schlüsselkompetenz) ins Blickfeld. So meint Baumann (2002, S.15): „Sport- und spielbezogene Bewegungskompetenzen sind als Basiskompetenz für weitere personale Kompetenzen (motorische, emotionale,

kognitive, soziale), sowie für komplexe Zielbereiche wie Gesundheit, Selbstständigkeit, Lebensqualität aufzufassen.“ Genauere Beschreibung erfolgt später.

Relativ lange gibt es den Überbegriff der Handlungskompetenz in der Psychomotorik (Motologie), die sich in drei Teilkompetenzen unterteilt (siehe Tabellen 23 bis 25) (Eisenburger 2004, Hofmeister 1997, Pinter- Theiss 1997). Grundsätzlich folgt psychomotorische Erziehung dem Prinzip, jeden Menschen ganzheitlich und individuell durch Wahrnehmungs- und Bewegungslernen zu fördern und die Prozesse im Zusammenwirken mit der Umwelt fortlaufend (helfend) zu unterstützen. Diese Persönlichkeitsentwicklung findet das ganze Leben statt (siehe Abbildung 20) (vgl. Pinter- Theiss 1997, S. 17f).

„Jede Bewegungshandlung bedeutet Kontaktaufnahme, Erfahrungen an und mit seinem Körper, Erleben und Empfinden in und um sich selbst.“ (Brandstetter 1997, S. 30)

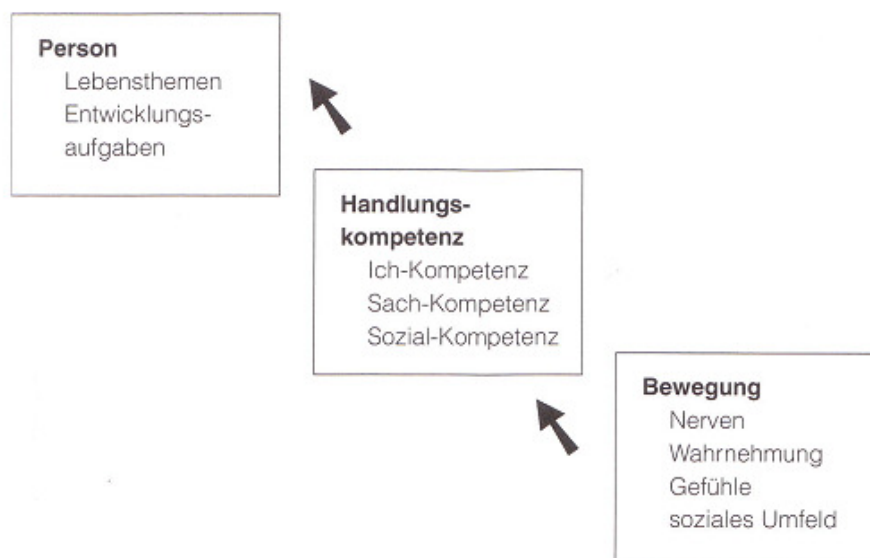


Abbildung 20: Kompetenzen aus sicht der Psychomotorik (Quelle: Pinter- Theiss 1997, S. 17)

- Ich- Kompetenz

Tabelle 23: Ich- Kompetenz

über Bewegungserlebnisse das Verständnis von seinem eigenen Körper stärken	lernen mit seinem Körper umzugehen und Signale wahrzunehmen
Förderung des Körpergefühls (dreidimensionales Lernen: bewegen, denken und fühlen)	Selbstaktivierung und Selbstgestaltung des Tages und des Lebens
Gute Selbsteinschätzung	Interessen suchen, teilen und wachhalten
Lernfähigkeit	Verfügbarkeit über seinen eigenen Körper
Eigeninitiative	Selbsteinschätzung

- Sach- Kompetenz

Tabelle 24: Sach- Kompetenz

Wahrnehmung der materiellen Umwelt	Kreativität fördern
Informationen aus der Umwelt aufnehmen, begreifen, verstehen und mit ihnen umgehen	Befriedigung über die Tätigkeit (Sache) selbst erfahren und daraus Lust entwickeln
im Umgang mit Materialien sich selbst entdecken	Auseinandersetzung mit Materialien (Sachen)
mit Gegenständen experimentieren	

- Sozial- Kompetenz

Tabelle 25: Sozial- Kompetenz

Umgang mit sich selber und anderen Menschen	in der sozialen Umwelt zurechtkommen
Unabhängigkeit behalten	Interaktion mit der Umwelt
sich als Teil eines sozialen Ganzen sehen	Einfühlungsvermögen (Empathie)
neue Kontakte knüpfen	mitteilen, zuhören und verstehen können
Veränderungen wahrnehmen und zuordnen	Kommunikationsfähigkeit

Kruse (1996) beschreibt Kompetenz als effektiven Umgang (effektives Handeln) mit Anforderungen gegenüber der Umwelt. Darüber hinaus spielt die Bewältigung von verschiedenen sozialen Rollen (nach dem beruflichen Ende) und die Aufrechterhaltung der Selbstständigkeit bei zunehmenden gesundheitlichen Einschränkungen eine bedeutende Rolle. Diese allgemeinen Beschreibungen werden durch folgende, meist subjektive Aspekte untermauert:

- Die möglichst lange Aufrechterhaltung eines selbstständigen Lebens stellt im Alter eine große Anforderung an die Individuen dar.
- Selbstverantwortliches Leben meint das Anpassen der sozialen Rolle an die „neue“ Situation, das sinnvolle Gestalten des Alltags und die Unabhängigkeit gegenüber anderen Menschen (wie pflegebedürftig ist man im hohen Alter?).
- Die Veränderung des Lebensraumes und damit verbundene Frage nach einem zufriedenstellenden Leben kommen auf. „Selektive Kompensierung“ (Optimierung von Fähigkeiten und Fertigkeiten gegenüber funktionellen Einbußen) und „kognitive Umstrukturierung“ (situationsangepasstes und erfahrungsbasierendes Handeln) sind zwei Mechanismen die in diesem Zusammenhang beschrieben werden.
- Die Auseinandersetzung des Menschen mit der Umwelt bildet die Grundlage für den „Lebensraum“ den sich jeder selbst konstruiert.

- Selbstverantwortliches Alter ist auch mit einem mitverantwortlichen Umgang mit anderen Menschen verbunden. Das heißt, dass durch Hilfeleistungen für Mitmenschen die eigenen Erlebnisse und Erfahrungen besser verarbeitet werden können.

Lehr (1994) sieht eine etwas andere Chance für ältere Menschen. Sie appelliert an eine „Re-Integration“ von älteren Menschen in die Gesellschaft. Ihrer Meinung nach besitzt die ältere Generation Kompetenzen, die Jüngere aufgrund der fehlenden Lebens- und Berufserfahrung noch nicht haben. Diesen Wissens- und Kompetenzvorsprung gilt es zu nutzen. Dabei beschreibt sie weiters, dass es stark vom Altersbild der Gesellschaft abhängt, ob diese Vision zu realisieren ist. Denn ein positives Altersbild geht mit einer Zuweisung von Kompetenzen einher (Kompetenzgewinn). Und umgekehrt ist Kompetenzverlust negativ behaftet (vgl. Lehr 1994, S. 14), was wiederum mit einer Minderung des Selbstwertgefühls und des Selbstvertrauens korreliert. Um Kompetenzen entfalten beziehungsweise aufrecht erhalten zu können, braucht es günstige äußere Rahmenbedingungen und innere Bereitschaft. Zusätzlich sollten die finanzielle Situation, das psycho- physische Wohlbefinden und das soziale Umfeld in den Lernprozess mit einbezogen werden. Schließlich ist das die Herausforderung für Politik und Gesellschaft. Zusammenfassend muss das Ziel verfolgt werden, die Kompetenzen der älteren Menschen zu fördern und aufrecht zu erhalten. Lehr geht letztlich von einem positiven Altersbild aus. Das Alter ist ein Gewinn für die Gesellschaft und gleichzeitig mit einer Stärkung der Kompetenzen verbunden.

Die bisher gesammelten Erkenntnisse, bezogen auf Bewegung, Sport, Entwicklung, Lernen und Kompetenzen im Alter, machen eines deutlich: Kompetenz ist die ganzheitliche Betrachtung des menschlichen Handelns und Denkens und setzt sich aus mehreren Komponenten zusammen. Kompetenzen entwickeln bedeutet eine bestmögliche aktive Auseinandersetzung gegenüber unerwartet auftretenden Anforderungen aus der Umwelt. Das Ziel ist, diese Herausforderungen mit den vorhandenen Ressourcen, Fähigkeiten und Fertigkeiten erfolgreich zu bewältigen, um für zukünftige Handlungen draus zu lernen (Reflexion). Das impliziert, dass Kompetenzentwicklung sowohl ein selbstgesteuerter, als auch ein fremdgesteuerter dynamischer Prozess ist. Demzufolge sind Kompetenzen je nach Lebensphase unterschiedlich stark ausgeprägt und somit vergänglich. Schließlich sind Kompetenzen in ihrer Bedeutung positiv behaftet, obwohl es oft kritische Situationen oder negative Erfahrungen benötigt, um sie zu entwickeln oder zu stärken – siehe Abbildung 21.

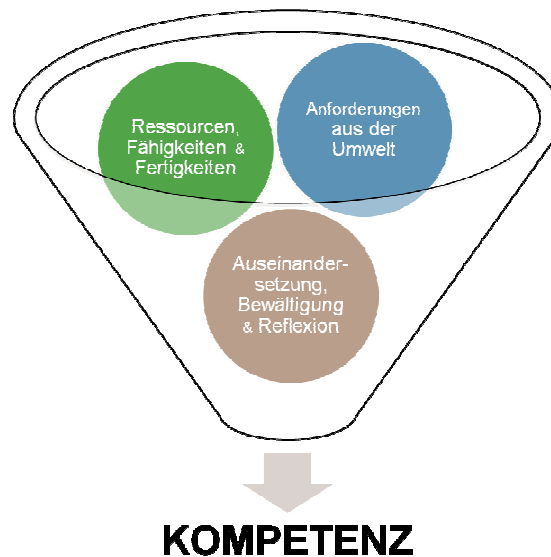


Abbildung 21: Kompetenz

Zusammengefasst geht es um die Förderung und Entwicklung vielfältiger Kompetenzen eines jeden Einzelnen in Bezug auf Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit. Wie die Umsetzung im Alter aussieht wird jetzt geklärt. Dazu wird eine Reihe von Kompetenzbereichen im Alter unterschieden:

a) sportmotorische Handlungskompetenz

Der überwiegende Teil der Sportwissenschaft setzt sich vorrangig mit der motorischen Handlungskompetenz auseinander. Wiesmann et. al (2003, S.62) beschreibt diese als „möglichst optimale und adäquate Nutzung aller internen und externen Ressourcen in bestimmten motorischen Anforderungssituationen in Alltag, Beruf und Freizeit.“ Interne Ressourcen sind motorische Fähigkeiten (Koordination, Kondition), erlernte Fertigkeiten (bestimmte Technik), psychische Komponenten (Motivation, Emotion, Volition) und Konstitutionen (biographischer Hintergrund, körperlicher Zustand). Externe Ressourcen sind auf die Umgebung (z.B. Wohnung, Natur, Garten) und das Umfeld (z.B. Familien- und Freundeskreis) gerichtet. Deshalb ist verständlich, warum häufig ein Zusammenhang zwischen Lebensqualität, Lebenszufriedenheit, körperlicher Aktivität und Kompetenz im Alter besteht (Baumann 2002, Werle, Woll & Tittlbach 2006, Wiesmann et. al 2003) – siehe Abbildung 22 und 23. Denn je mehr Ressourcen vorhanden sind, desto besser können Bewegungsaufgaben (Reiz wahrnehmen, aufnehmen, verarbeiten, reagieren und ausführen) beziehungsweise Anforderungen in der jeweiligen (komplexen) Situation gelöst werden. Bei älteren Menschen liegt der Fokus auf der realistischen Einschätzung der subjektiven motorischen Kompetenz und der Bewältigung von Alltagssituationen.

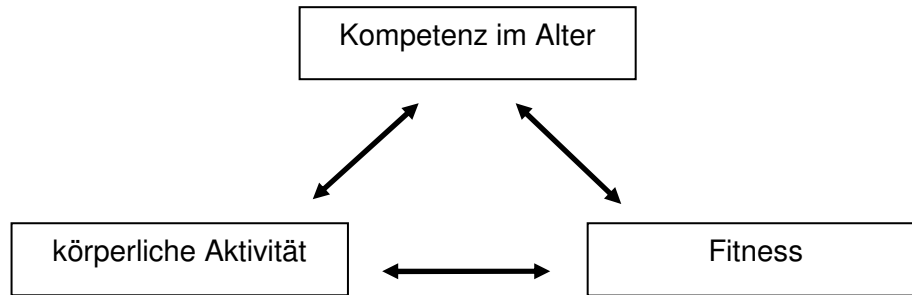


Abbildung 22: Zusammenhang körperliche Aktivität, Fitness und Kompetenz im Alter (modifiziert nach Werle, Woll & Tittlbach 2006, S. 64)

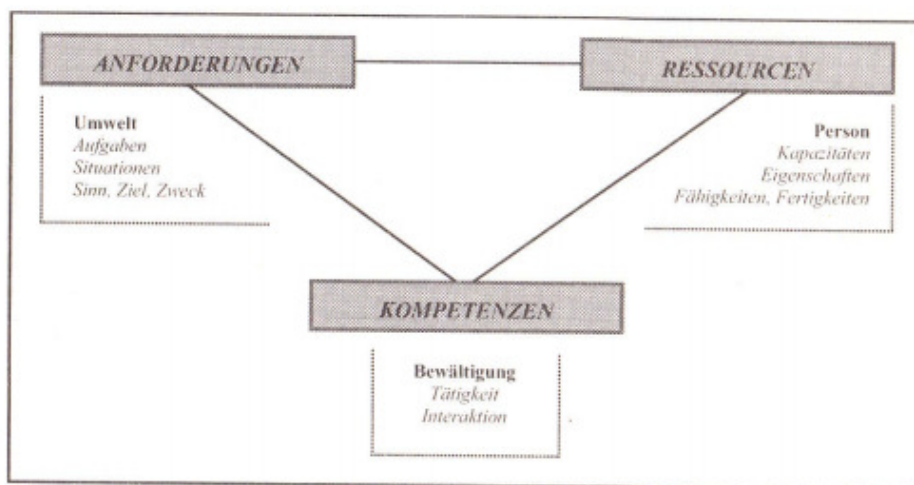


Abbildung 23: Kompetenzen – Ressourcen – Anforderungen im Alter (Eisfeld 2005, S. 55)

b) Soziale Kompetenz

Soziale Kompetenz kann noch weiter, als mit den genannten Aspekten im Zusammenhang mit der Psychomotorik beschrieben werden. Konkret ist Kompetenz im sozialen Umfeld (a) eine effektive Ausübung von Rollen, (b) eine Bewältigung von unterschiedlichen Schwierigkeiten, (c) das Gerechtwerden von sozialen Rollen aufgrund Erfahrungen und (d) die Erhaltung der Autonomie (Zlattinger 2006). Zudem ist die soziale Kompetenz unter anderem vom Alter, dem Bildungsstand, der Aktivität, der finanziellen und sozialen Sicherheit, sowie der Lebenseinstellung und Zuversicht abhängig. Aber dem noch nicht genug. Hinter sozialer Kompetenz steckt noch viel mehr: Lernbereitschaft, Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit (Konflikte lösen, kooperatives Handeln, Dialoge führen) Teamfähigkeit, Integrationswille, vernetztes Denken oder Empathie. Soziale Kompetenz ist demnach die Interaktions- und Kooperationsfähigkeit auf der Basis eines Repertoires von Erlerntem und Erfahrungen in gesellschaftlicher Umgebung.

c) Bewegungskompetenz

So wie die Sportwissenschaft sich auf die motorische Handlungskompetenz konzentriert, ist für die Motologie (Psychomotorik) Bewegung, körperliche und geistige Aktivität wichtig. Bewegungskompetenz ist hier als jene Kompetenz zu sehen, die einen Menschen befähigt Bewegungen kontrolliert auszuführen und zu steuern (Baumann 2002). Bewegungskontrolle ist die Grundlage für Mobilität und unterliegt motorischen und kognitiven altersbedingten Veränderungen. Bewegungshandlungen reichen oft aus, um nach erfolgreich bewältigten Aufgaben (positive) emotionale Reaktionen hervorzurufen. Diese helfen nicht nur bei einer realistischen Einschätzung des Selbstkonzepts und der Bestätigung des eigenen Könnens, sondern ebenso bei der Regulierung der Emotionen. Bewegungskompetenz kann infolgedessen als Basiskompetenz eingestuft werden, weil dadurch drei wesentliche Bestandteile des Lebens positiv beeinflusst werden: Gesundheit, Selbstständigkeit und Lebensqualität.

„Schließlich erfährt das Individuum, indem es körperliche Betätigung als angenehm empfindet, dass es die Kompetenz besitzt, mittels Bewegungsverhalten sich selbst Wohlbefinden bereiten zu können.“

(Andersen 2001, S. 119)

d) Alltagskompetenz

Unter Alltagskompetenz ist die effektive Gestaltung und Bewältigung von Anforderungen des alltäglichen Lebens zu verstehen. Im Alter sind das unter anderem Lasten heben und tragen, Stufen steigen, anziehen, duschen, aufstehen, sich bücken, strecken, telefonieren, Einkauf erledigen und so weiter. Alltägliches Handeln findet in drei Bereichen statt: (a) räumliche Umwelt und räumliches Umfeld, (b) soziales Umfeld im engeren (Freunde, Familie) und weiteren (Gesellschaft, Kultur) Sinne und (c) institutionelle Umwelt (Hilfeleistungen und Unterstützung von außen, wie Hilfsorganisationen, Arztbesuche, stationäre oder ambulante Dienstleistungen) (Kruse 1996).

Von Kolb (1999) werden unterschiedliche Perspektiven der Sportgeragogik gezeigt. Die kompetenzbezogene Perspektive, die ihren Ursprung in der Gerontologie hat, orientiert sich dabei ebenfalls an der effektiven Auseinandersetzung mit den Anforderungen des täglichen Lebens. Dabei stehen die Ressourcen der Umwelt und der Person, sowie die adaptive Kompetenz (= auf Veränderungen reagieren) im Vordergrund.

e) andere Kompetenzen

Zur Vervollständigung sind hier einzelne Kompetenzen angeführt, die ebenfalls in der Literatur genannt werden (vgl. Erberhard 2010, Ferdinand 2005, Gnahs 20007, Max 1999). Sie stehen oft als Synonym für eine der bereits genannten Kompetenzen.

Außerdem weisen sie im Alter nicht die Wichtigkeit auf, da es sich um allgemeine Kompetenzen handelt. Es werden unter anderem beschrieben die

- Wissenskompetenz (Wissen aneignen und anwenden ohne sozialem Bezug),
- Selbst- und Fremdbild (Vergleich zwischen ‚wie sehe ich mich selber‘ und ‚wie nehmen mich die anderen wahr‘),
- Wahrnehmungskompetenz (realistische Einschätzung des Körperbilds),
- Medienkompetenz (der Umgang mit Medien wie Telefon, Fernseher, PC, Internet & den dazugehörigen Anwendungsprogrammen), die am häufigsten in der Lehrerfortbildung bzw. im Kontext mit Bildung diskutiert wird,
- Lernkompetenz (wie eigene ich mir Wissen an und behalte es, kann als Basiskompetenz angesehen werden),
- Zukunftskompetenz (die eigenen Zukunftspläne entwickeln und verwirklichen)
- Sprachkompetenz (wie kann ich mich verständlich ausdrücken (Mutter- und Fremdsprachen)),
- Moralische Kompetenz (das eigene Handeln begründen),
- Genderkompetenz (die Andersartigkeit des anderen Geschlechts als Qualität anerkennen und – im eigenen Handeln - berücksichtigen)
- Führungskompetenz (wie organisiere / führe ich eine Gruppe) und
- Selbstkompetenz (bezieht die Reflexionsfähigkeit über das individuelle Verhalten und Handeln mit ein).

Im Endeffekt betrifft es das gleiche Thema, allerdings in anderen Worten und auf eine andere Zielgruppe bezogen: kompetentes 'problemadäquates' Agieren soll in jeder Art und Weise bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Lebenslanges Lernen ist ebenfalls ein häufig verwendeter Begriff, der mit fortlaufender Kompetenzerweiterung und –entwicklung verbunden. Der ständige Prozess vollzieht sich in verschiedenen Feldern, die je nach Lebensphase eine andere Gewichtung haben (Baumann 2002, Kolland & Kahri 2004, Kruse 1996):

- (nach-) berufliche Sozialisation (z.B. Qualifizierung für Tätigkeitsfelder)
- persönliche Entwicklung (Berücksichtigung der Biografie im Sinne von Unterbrechungen, Veränderungen, Neuorientierungen und Umstellungen, jede Person ist ab einem gewissen Zeitpunkt selber aktiver Gestalter seiner Entwicklung)
- Meisterung alltäglicher Anforderungen und Herausforderungen (auch selbstinitiiertes Fordern, eventuell Leistung anstreben)
- soziale Partizipation (wie moralisches Verhalten, Engagement)

- motorisches Lernen ist gleichgesetzt mit lebenslangem Lernen (im Hintergrund steckt die Annahme, dass diejenigen die sich körperlich betätigen auch geistig fit sind und umgekehrt)
- Spielen (als komplexe Erlebnisform in jeder Hinsicht)

Es wurde gezeigt, dass Kompetenz(en) ein sehr komplexes, oft hypothetisches Konstrukt sind. Obwohl in den Ausbildungsinhalten keine Kompetenzen beschrieben und vermittelt werden, so kann doch behauptet werden, dass am Ende der Ausbildung den Teilnehmerinnen und Teilnehmer Kompetenzen zugeschrieben werden können. Es ist schwierig bestehende Ausbildungsinhalte und -strukturen den Kompetenzkonzepten gegenüberzustellen, wenn nicht eine ordentliche qualitative Überarbeitung erfolgt. Letztendlich sollte sich jeder Auszubildende bewusst sein, welche Kernkompetenzen für seine beruflichen Tätigkeiten erforderlich sind. Das sind jene Fähigkeiten und Fertigkeiten, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entwickelt und gefestigt haben, in besonderer Weise beherrschen, in unverwechselbarer Weise anwenden und in Kombination mit ihrer Persönlichkeit besonders sind. Schlussendlich sollte mit dieser geschaffenen Identität der Umgang in der Praxis mit älteren Menschen erfolgreich bewältigt werden können.

Diese Beschreibung der am meist auftretenden Zugänge des Kompetenzbegriffes, zeigt wie allgegenwärtig die Diskussion dieses Themas ist. Es zeichnet sich mittlerweile ein Missbrauch des Universalbegriffes „Kompetenz“ ab. Die Betrachtungsweisen sind großteils oft kontrovers und unübersichtlich. Trotzdem wird auf dem Hintergrund der Dimensionen von Kompetenz, Bewegungsaktivitäten, der Ausbildungsinhalte und -angebote, des Expertenratings, der Konzepte im Alterssport und anderer Seniorenbereich, sowie der physiologischen, psychologischen und sozialen Veränderungen im Alter, ein Konzept und eine Struktur für eine multimediale Darstellung erarbeitet.

„(...) ist grundsätzlich festzustellen, dass geeignete Bewegungsangebote günstige Wirkungen haben auf die Erhaltung bzw. Verbesserung von Bewegungskontrolle, die Lernfähigkeit, einschließlich motorischer Lernfähigkeit, ganz allgemein auf Kompetenzen, Gesundheit, damit einhergehend auf Lebensqualität und allgemeine Lebenszufriedenheit, nicht zuletzt auf Identität“ (Baumann 2005, S.101)

5 Konzept und Struktur der multimedialen Darstellung

Nun werden die bisher gesammelten Ergebnisse über die Grundlagen von Kompetenz, die Veränderungen im Alter, die Ausbildungsinhalte und die Konzepte im Alterssport und Seniorenbereich mit der Aussicht auf eine multimediale Darstellung (DVD) ausgearbeitet. Vorweg gilt es jedoch einzuordnen, welchen Stellenwert eine DVD in (Aus)Bildungs- und Vermittlungsprozessen hat. In Kapitel 5.1 werden dazu die häufigsten Formen von Multimedia und Lernen kurz erwähnt. Danach erfolgt eine sinnvolle, eigens erarbeitete, multimediale Darstellung von Lern- und Lehrinhalten, die im Zuge der Arbeit gewonnen wurden. Unterschiedliche Kompetenzen werden definiert, die über die DVD vermittelt und entwickelt werden sollen. In wie weit sich das realisieren lässt wird ebenfalls diskutiert.

5.1 Multimedia und Lernen

„Fragt man nach den Gründen für die Einführung neuer Medien in der Bildung, scheint die Antwort klar: Neue Medien erleichtern das Lernen und Lehren durch eine bessere Lernmotivation, sie ermöglichen neue didaktische Methoden und führen schließlich zu besseren Lernergebnissen.“ (Kerres 2003, S. 31)

Seit etlichen Jahren wird vermehrt auf den Einsatz von multimedialen Aspekten gesetzt. Multimedia ist ein fester Bestandteil unserer Gesellschaft, ob in der Schule, in Ausbildungen (wie Universität), in der Arbeitswelt oder in der Freizeit,. Das vorliegende Kapitel betrachtet einen kleinen Teil von Multimedia und Lernen. Einerseits steht im Fokus, wie multimediale Elemente im Lernprozess eingesetzt werden. Dabei ist zu beachten, dass sich Multimedia in diesem Zusammenhang als jenes technisches System betrachtet, welches Texte, Tabellen, Audiodateien, Animationen, Bilder, Videos und so weiter verarbeitet und das interaktiv anwendbar ist (Kerres 2001). Die Anwendung von Multimedia ist nicht mehr ausschließlich Computer basierend, sondern viel umfassender. Jegliche Betriebssysteme mit Interaktionsmöglichkeiten (multimedialen Objekten) kann schon als Multimedia bezeichnet werden (Pala- Güngör 2004). Die Interaktion (zwischen Benutzer/in und Medium/ Computer/ usw.) ist ein wesentliches Merkmal für multimediale Darstellungen und Anwendungen. Zudem ist eine gleichzeitige oder zeitlich versetzte Verwendung von Inhalten möglich. Dadurch soll eine Individualisierung des Lernprozesses erreicht werden. Lernen ist als eine Form von Wissenserwerb anzusehen, wobei wie beim Kompetenzerwerb zwischen subjektivem Wissen (vermittelt, Instruktion) und objektivem Wissen (selbstgesteuert, Konstruktion) unterschieden werden kann. Die Kombination beider Begriffe zu „multimedialem Lernen“ beschreibt also unter anderem individuelles und selbstständiges Lernen, ohne Lehrperson. Andererseits werden kurz die am häufigsten verwendeten Formen von

multimedialem Lernen beschrieben und welche Rolle die DVD (englisch für Digital Versatile Disc, deutsch für digitale vielseitige Scheibe) spielt. Es zeichnet sich aufgrund des allgemeinen Begriffverständnisses ab, dass eine DVD ein optimales Medium zur Wissensvermittlung darstellt.

Einige Aspekte aus der Mediendidaktik, Anwendung multimedialer Lernmaterialien und Wirksamkeit von neuen Medien verschaffen einen allgemeinen Überblick über das komplexe Thema (Kerres 2001 & 2003, Mauerer 2003):

- Es hat sich nicht immer bewährt, dass durch neue Medien das Lernen und Lehren erleichtert wird und die Lernerfolge und -ergebnisse verbessert werden.
- Lernmotivation kann aufgrund neuer Präsentations- und Interaktionsformen hoch gehalten werden und zu einer intensiveren Auseinandersetzung mit den Lerninhalten führen. Es gibt Untersuchungen die die Kurzlebigkeit dieses Effekts beschreiben und den Einsatz von multimedialen Materialien aufgrund erhöhten Aufwandes nicht rechtfertigen.
- Neue Medien führen vom fremd gesteuerten Lernen vermehrt hin zu selbstgesteuertem Lernen, weil jeder sein Lerntempo bestimmen kann.
- Es gilt den Aufwand abzuwägen zwischen der Gestaltung der neuen Medien (z.B. Präsentation, Moderieren auf einer Lernplattform) und dem daraus resultierenden Nutzen.
- Mit neuen Medien kann ein komplexes System (Lernumgebung) geschaffen werden, welches vielen Personen zugänglich ist. Der Zugang zum Lernen (Wissenstransfer) wird erleichtert und optimiert.
- Lernen mit neuen Medien erfordert psychomotorische und kognitive Fertigkeiten, um mit den Inhalten angemessen umzugehen.
- Mediengestützte Inhalte und Angebote müssen (vom Lernenden und Lehrenden) akzeptiert werden.
- Digitale Medien bieten aufgrund der technischen Möglichkeiten vielfältige Aufbereitungsarten von Inhalten (visuell, auditiv, statisch, dynamisch) und sind somit für jeden Lerntyp anwendbar.
- Schlussendlich ist der Lernerfolg unabhängig von den eingesetzten Medien – selbstgesteuertes Lernen.

Ungeachtet aller Diskussionen über die Grundfrage, ob neue Medien zu einem besseren und effektiveren Lernerfolg führen, wird ein Begriff sehr oft genannt wenn es um

multimediales Lernen geht: e-learning. E-learning (siehe Tabelle 26) erfährt seit ein paar Jahren Hochsaison auf den Universitäten und Hochschulen. Von Anfang an darf das Missverständnis nicht aufkommen, mit e-learning eine möglichst große Gruppe zu erreichen. Es geht vielmehr um die Chance, auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzugehen. Daraus ergeben sich neue Potenziale (Vor- und Nachteile), die das Lernen neu gestalten und fördern. Die unterschiedlichen Zielbezüge denen sie unterliegen sind unter anderem (Euler et. al 2006, Maurer 2003, Pala- Güngör 2004):

Tabelle 26: Arten von e-learning

Arten von e-learning
Computer- Based- Training: zum Vermitteln und Überprüfen von (Fakten)Wissen konzipiert, sofortige Auswertung (richtig/ falsch) mittels multiple choice Fragen
Web- Based- Training: Weiterentwicklung von CBT, kooperatives Lernen über Internet mit anderen Benutzer/innen
Online Lernen (virtuelles Seminar): wird durch einen Tutor betreut, sonst gleiche Kommunikationsmöglichkeiten (Vor- und Nachteile) wie WBT
Lern- Plattform (e-learning Portal): heutzutage häufigste Anwendung, vielfältige Nutzung: Mediathek, Foren, Literaturverweise, Präsentationen, FAQ, Downloads usw.
blending learning/ integratives Lernen: sinnvolle Verknüpfungen einer Lernplattform

- Qualitätssteigerung in der Berufsausbildung, Aufbau von Handlungskompetenzen in einzelnen Bereichen steht im Vordergrund, trotzdem werden Sach-, Fach- und Sozialkompetenz mit gefördert
- Innovation und Neuorientierung, generelle Veränderung der Lern- und Lehrkultur
- Instrument der verbesserten Zusammenarbeit und Kooperation zwischen Lehrendem und Lernenden
- Reduzierung von Berufsaufwendungen (ortsunabhängig, zeitlich unbegrenzt, ökonomischer, einmalige Einschulung), Individualisierung der Lernprozesse
- Anschauliche Präsentation von Inhalten (Video, Animation, Ton, Text usw.)
- Interaktive Auseinandersetzung mit den Lerninhalten zur verbesserten kognitiven Verarbeitung

- mehrere Möglichkeiten der Kommunikation anbieten (Plattform mit Forum zum Fragen stellen, E-Mail, andere Kontaktinformationen)
- Förderung spezieller Kompetenzen (Medien, Selbstlernen)
- Hohe Aktualisierung und Vernetzung der Inhalte (vom „digitalem Buch und Literatursammlung“ zu Unterrichtsmodulen zum Wissensaustausch)

Kompetenzerwerb ist an persönliche Verhaltensänderung geknüpft. Für eine multimediale Darstellung von Inhalten ist deshalb eine didaktische Strukturierung sinnvoll (Werle, Woll & Tittlbach 2006). Unter der Berücksichtigung der drei Bausteine könnte die DVD schrittweise aufgebaut werden.

- Wissensvermittlung

Hintergrundwissen - zu jedem angeführtem Thema gibt es Erkenntnisse, Konzepte, Theorien, Anleitungen und Praxiserfahrungen. Diese sollten in ansprechendem Rahmen dargestellt werden.

DVD- Umsetzung: textliche Informationen praxisorientierter und wissenschaftlicher Literatur, eventuell mit Bildern, Grafiken und Tabellen unterlegt

- Informationsreflektion

Es ist unzureichend Informationen und Fakten zu lernen. Ein wichtiger Bestandteil von Lernen ist, Wissen wahrzunehmen und zu reflektieren, um die Informationen zu behalten. Das passiert zu 50% über sehen und Hören, 70% wenn darüber gesprochen wird und zu 90% wenn die Information selber ausprobiert wird (soweit möglich).

DVD- Umsetzung: bedingt, weil die Reflexion nicht kontrollierbar ist

- Kompetenzvermittlung

Ein Grundwesen der Kompetenz zielt darauf ab, Handlungen selbstständig zu lösen. Die Aufgabe in der Vermittlung liegt nun darin Wege aufzuzeigen (Methoden, Techniken, Verhaltensweisen), dass diese von Lernenden umgesetzt werden können.

DVD- Umsetzung: siehe Kapitel 5.2

In welcher Art und Weise multimediales Lernen stattfindet hängt zu guter Letzt von der Lernumgebung ab. Die Gestaltung von DVDs, CD-Roms, internet basierendem Lernen oder anderen multimedialen Vermittlungsarten ist immer mit einer Lernumgebung verbunden. Im Allgemeinen geht es darum, Lernmaterialien und –aufgaben so zu gestalten, dass erwünschte Lernprozesse ausgelöst werden (Dörr & Strittmatter 2002):

- Motivation, indem die Erwartungen der Lernenden erfüllt werden und Rückmeldung gegeben wird
- Angemessener methodischer Aufbau des Inhaltes
- Selbstgesteuertes Lernen (Konstruktion) unterstützen
- Begünstigen der Kommunikation und des Austausches innerhalb der Lerngruppe
- Konfrontation mit angebrachten Lerninhalten und -aufgaben
- Verschiedene Perspektiven des gleichen Sachverhaltes aufzeigen, um die Flexibilität der Lernenden zu erhöhen

Das DVDs weder in der Literatur noch in Projekten bis zum jetzigen Zeitpunkt als erfolgreiches wissensvermittelndes Medium verwendet werden, erleichtert die bevorstehende Aufgabe keineswegs. Natürlich gibt es beschriebene Anwendungen, dass DVDs als Lernsoftware herangezogen werden. Jedoch nicht im Bereich Bewegung und Sport, sondern in Lernen im Umgang mit Computer- oder Sprachprogrammen. Die Lernsoftware zielt dabei auf einen speziellen Lernzweck ab (Informationsvermittlung oder Übungsprogramm) und ist dementsprechend programmiert (Lückentest, Grammatiktest, Nachschreiben) und basiert auf einem didaktischem Konzept (Baumgartner 1995). Hingegen ist die Bildungssoftware im Gegensatz dazu eine Sammlung von Texten, Lexiken oder Filmsequenzen. Sie bildet einen Bestandteil einer komplexen Lernumgebung.

Im letzten Teil, vor einem abschließenden Resümee, ist es, trotz der schlechten Aussichten einer DVD als Vermittlungsmedium zu verwenden, das Ziel, die bisherigen gewonnenen Erkenntnisse so aufzubereiten, dass sie für eine Vermittlung per DVD geeignet sind.

5.2 Kompetenzvermittlung an Trainerinnen und Trainer

Die Grundlagen von Kompetenz sind ausführlich dargelegt. Nun es an der Zeit jene Kompetenzen zu bestimmen, die Trainerinnen und Trainer im Alterssport und/ oder Seniorenbereich

- per DVD vermittelt werden
- haben sollten

um aktive ältere Menschen gezielt mit Bewegung und Sport fördern zu können. Aufgrund der Linearität der vorhandenen Literatur passiert die detaillierte Beschreibung der Kompetenzen auf eigenständiger Basis. Das wird als notwendig erachtet, weil es de facto keine Überlegungen zu den Kompetenzen gibt, die Trainerinnen und Trainer im

Alterssport- bzw. Seniorenbereich haben sollten. Dieser erste Versuch einer Ausformulierung beachtet die Besonderheiten die im Alter auftreten. Im Hinblick auf eine multimediale Darstellung stehen dabei die Definitionen und Überprüfung der Kompetenzen und die Lernziele (learning outcome) im Fokus.

Jeder Beruf stellt gewisse Anforderungen. Die Schlüsselkompetenz bei Trainerinnen und Trainer ist auch die **HANDLUNGSKOMPETENZ**. Sie ist eine Kombination von Fähigkeiten, Kenntnissen und Haltungen, die im Hinblick auf die Erreichung eines bestimmten Ziels eingesetzt wird (in diesem Fall die Gestaltung von Bewegungs- und Sporteinheiten mit älteren Menschen). Ebenso ist sie die Basiskompetenz, die über allen anderen steht und sich in mehrere Teilbereiche splittert. Jene Teilbereiche die für Bewegung und Sport im Alter als wichtig erachtet werden lauten (siehe Abbildung 24):

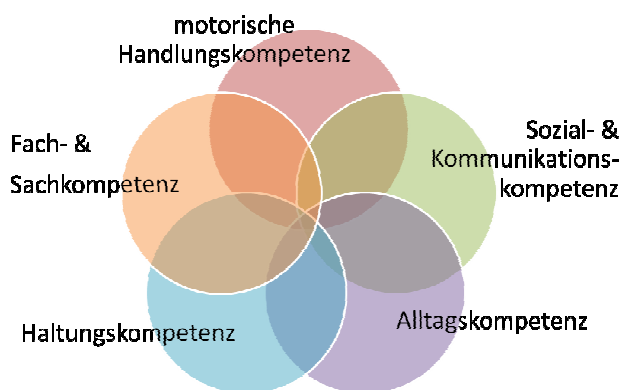


Abbildung 24: Handlungskompetenz der TrainerInnen

Doch dem nicht genug. Die isolierte Hervorhebung der Kompetenzen soll nicht darüber hinweg täuschen, dass sich die Einzelnen immer gegenseitig ergänzen und überschneiden. Die Beschreibung der Teilkompetenzen ist dennoch notwendig, um eine Struktur in eine multimediale Darstellung zu bekommen. Die dazugehörige inhaltliche Gestaltung findet ebenfalls unter der Berücksichtigung gewisser Teilaspekte statt. Die Charakteristik der (Teil)Kompetenzen wird nach einem übersichtlichen Schema (siehe Tabelle 27) aufbereitet.

Tabelle 27: Struktur und inhaltliche Gestaltung der Kompetenzen (Überblick)

A	Kompetenz- Bezeichnung
	Definition
B	Kompetenz- Aufgliederung
	Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen beziehungsweise erworben werden?

C	Lernprozess der Trainerinnen und Trainer
C1	Lernziel Trainer/in (learning outcome) ¹³
C2	Voraussetzungen zum Erwerben der Kompetenz
C3	Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video ¹⁴ (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio
C4	Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden? Welche Hintergrundinformationen sind eventuell dafür erforderlich (Material, Video, Umgebung, methodischer Aufbau, Übungsbeschreibung, textliche Hintergrundinfo, Bilder, Animationen usw.)?
C5	Was ist realisierbar? Welche Komponenten aus B sind per Video darstellbar? (Ja, Nein, Bedingt)
C6	Überprüfung per DVD

A und B bedarf keiner weiteren Erklärung. Der Lernprozess (C) der Trainerinnen und Trainer hingegen beschreibt, wie Kompetenzen per Video vermittelt werden können. Dafür wurde die Basis über die notwendigen Teilschritte des Kompetenzerwerbs im vorangegangenen Kapitel gelegt. Zusätzlich werden die Lernziele – learning outcomes – formuliert. Das Besondere daran ist die neue Sichtweise die eingenommen wird, welches Wissen, welche Fähigkeiten oder Ähnliches, am Ende eines Lernprozesses den Lernenden zur Verfügung steht. Denn im Zuge des Kompetenzerwerbs ist die Qualität der Lehr- und Lerninhalte zweitrangig. Erstrangig ist die Anwendung des Gelernten. Zu diesem Lernprozess gehört ebenso eine konkrete Überprüfung mit messbaren Kriterien. Im Rahmen der DVD- Konzeption stößt man hierbei an bestimmte Grenzen.

Seit der jüngeren Vergangenheit wird den learning outcomes immer mehr Bedeutung zugesprochen. Bei näherer Betrachtung dieser Entwicklung wird schnell klar, dass der Anstoß von einer Überarbeitung bzw. Erneuerung von Bildungsprozessen (Bologna Prozess¹⁵) ausgegangen ist. Deswegen ist es momentan zuviel verlangt zu erwarten, dass es auch schon ausformulierte learning outcomes für Trainerinnen und Trainer im Alterssport- und Seniorenbereich gibt. Eine Diskussion über Kompetenzen und learning outcomes ist aktuell an Hochschulen (Brenner & Niehs 2008, Gehmlich 2009) (z.B.

¹³ Learning Outcomes werden wie folgt formuliert: „Trainerinnen und Trainer ...“

¹⁴ Beschreibendes Video: im Video werden Sequenzen, Zeitlupeneinstellungen, Großaufnahmen, Analysen, Hervorhebungen (Striche, Kreise) eindeutig gekennzeichnet

¹⁵ Kennedy D., Hyland A. & Ryan N.: Writing and Using Learning Outcomes: a Practical Guide. URL: <http://www.bologna.msmt.cz/files/learning-outcomes.pdf> (Zugriff am 27.2.2011)

Lernziele von Studenten, Entwicklung von Kompetenzen von zukünftigen Lehrerinnen und Lehrer, EQF, European Higher Education Area (EHEA) und im Zusammenhang mit anderen Bildungsprozessen (Schule, allgemeine Vermittlung, unterrichten) im Gang. Dennoch lassen sich einige wenige Aspekte für die folgende Beschreibung der Kompetenzen verwenden:

- in werden 3 Ausprägungen der learning outcomes unterschieden: Wissen (und Verständnis), Fähigkeiten und Kompetenzen
- learning outcomes sind vorgegebene (positive) Formulierungen und spezielle Ziele von Lehrpersonen, die nach einer bestimmten Lernphase von den Lernenden erreicht werden sollen (beschreiben und dokumentieren des Lernprozesses)
- beim Erreichen der learning outcomes stehen die Betrachtungsweisen der Lernenden im Mittelpunkt - die Lehrmethoden werden darauf ausgerichtet
- Die Frage, ob und wie alle learning outcomes gleichermaßen erreicht werden können, bleibt in der vorliegenden Literatur weitgehend unbeantwortet

5.2.1 Sozial- und Kommunikationskompetenz

Was unter Sozialkompetenz zu verstehen ist, wurde bereits in Kapitel 4.1 ausführlich dargelegt. Genauso, dass diese im Umgang mit aktiven älteren Menschen stark ausgeprägt sein sollte. Im Zusammenhang mit Bewegung und Sport ergeben sich nun einzelne Teilkompetenzen, die wichtig sind: anleiten, vermitteln, unterrichten und organisieren. In all den 4 genannten Punkten nimmt natürlich auch die Kommunikation eine wesentliche Rolle ein. Kommunizieren im Sinne von (einer sozialen Handlung, Verständigung zwischen Mensch und Mensch), wie Information an eine Gruppe von mehreren Menschen weitergegeben, wie klar und verständlich sie ausgedrückt wird und einem aktiven Zuhören (verstehen und einordnen der Information). Kommunikation ist noch mehr: Interaktion zwischen Personen, präsentieren (sprechen) vor einer Gruppe, den Gesprächspartner mit Toleranz und Respekt gegenüberzutreten und ernst nehmen. Und das alles unter der Berücksichtigung der altersbedingten Veränderungen, speziell der Sinnesorgane und des Zentralnervensystems.

In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass die Einteilung und der soziale Umgang mit älteren Menschen besonderen Umständen unterworfen ist. Bekanntermaßen gibt es da die Lifetime- Sportler (die immer Bewegung und Sport gemacht haben), die Inaktiven und Uninteressierten (die nur in ihrer Schulzeit Bewegung gemacht haben und aufgrund schlechter Erfahrungen keinen Bezug zum Sport haben), die Wiederbeginner beziehungsweise (Neu-)Einsteiger und +/- die Hochbetagten und stark

Bewegungseingeschränkten (Benes 1996, Baur 1996, Schöttler 2002). Außerdem ist eine Unterscheidung der aktiven Personengruppen sinnvoll, die aussagt wie Bewegung und Sport ausgeführt wird: leistungs-, gesundheits- oder fitnessorientiert. So gut es geht sollten die sportbiographischen Hintergründe und Motivationen beachtet beziehungsweise zumindest stellenweise berücksichtigt werden. Diese vielen verschiedenen Leistungskategorien stellen die Arbeit mit der Zielgruppe vor neue (größere) Herausforderungen. Die Bewegungs- und Sportgruppen im Alter sind sehr heterogen, sodass es keine Gruppe in Reinform gibt. Um dennoch alle Bedürfnisse zu erfüllen, ist die (theoretische und) tatsächliche Sozial- und Kommunikationskompetenz eine essentielle Voraussetzung.

Ein unlösbares Problem ergibt sich bei der Bearbeitung der Sozialkompetenz: neben dem einzelnen Menschen in seiner Umwelt muss auch die soziale Umgebung bzw. jeweilige aufkommende Situation in Betracht gezogen werden! Kommunikation sind Handlungen zwischen Personen.

Tabelle 28: Vermittlungskompetenz

A	Vermittlungskompetenz
	<p>= wie Information(en), Fach-, Sach- und Hintergrundwissen vermittelt wird</p> <p>= wie der Informationsgehalt sprachlich formuliert wird</p> <p>Ziel: der/ die Trainer/in teilt die Informationen den Teilnehmerinnen und Teilnehmer verständlich mit, sodass diese die Information klar und deutlich wahrnehmen</p>
B	Kompetenz- Aufgliederung
	<p>Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen bzw. erworben werden?</p> <p><i>Vermittlungsart</i> Zeichensysteme, Symbole, verbal vs. nonverbal, vormachen und zeigen (manchmal sind kleine Bilder hilfreich)</p> <p><i>Wissen</i> (siehe Fach- und Sachwissen)</p> <p><i>Artikulation</i> klar und verständlich mitteilen, angemessene Formulierungen, richtige Wortwahl, Lautstärke, Geschwindigkeit, linguistische Ausdrucksweise</p> <p><i>Timing</i> Vermittlung ist situationsgebunden: die richtigen Inhalte zum richtigen Zeitpunkt weitergeben</p> <p><i>Erfahrung</i> immer hilfreich, kann nur im Umgang mit Menschen in Bewegungs- und Sporteinheiten gemacht werden</p>

C	Lernprozess der Trainerinnen und Trainer
C1	<p>Lernziel TrainerInnen (learning outcome)</p> <p>... können in unterschiedlichen Situationen (Timing) die richtige Vermittlungsart anwenden</p> <p>... beherrschen die allgemeine Grundlagen im sprachlichen Umgang mit älteren Menschen (unter Berücksichtigung der alterstypischen Veränderungen)</p> <p>... erklären die Informationen deutlich, basierend auf dem Wissen (und den Erfahrung)</p>
C2	<p>Voraussetzungen zum Erlernen der Kompetenz</p> <p>Sprachverständnis, Sprache, Fach- und Sachwissen</p>
C3	<p>Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio</p> <p><i>Wissen</i> siehe Fach- und Sachwissen</p> <p><i>Vermittlungsart</i> (animierte) Bilder, Text</p> <p><i>Artikulation</i> Audio und textliche Beschreibungen</p> <p><i>Timing</i> basiert auf Erfahrung</p> <p><i>Erfahrung</i> muss gemacht werden, unmöglich darstellbar</p>
C4	<p>Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden? Welche Hintergrundinformationen sind erforderlich?</p> <p><i>Wissen</i> siehe Fach- und Sachwissen</p> <p><i>Vermittlungsart</i> Beispielsituationen mittels (animierten) Bildern darstellen oder textliche beschreiben in denen es angebracht ist, Informationen zu vermitteln, zum Beispiel in Gesprächen vor und nach den Einheiten, Kurzerklärungen während der Einheit warum welche Übungen gemacht werden oder Wissensspiele (in Bewegung) einbauen, unterschiedliche Vermittlungsarten vorstellen</p> <p><i>Artikulation</i> zum Beispiel Gegenüberstellung von angebrachten und unangebrachten Formulierungen (auditiv und textlich) inklusive konkreten Beispielen, per Video zeigen wie gesagte Information (verbal) mit unterschiedlicher Körpersprache (nonverbal) auf die Gruppe wirkt</p> <p><i>Timing</i> basiert auf Erfahrung</p> <p><i>Erfahrung</i> muss gemacht werden, unmöglich darstellbar</p>

C5	<p>Was ist realisierbar? Welche Komponenten aus B sind per Video darstellbar?</p> <p><i>Ja</i> Wissen, Vermittlungsart, <i>Bedingt</i> Artikulation <i>Nein</i> Timing und Erfahrung</p>
C6	<p>Überprüfung per DVD</p> <p><i>Wissen</i> siehe Fach- und Sachwissen <i>Vermittlungsart</i> Frage/ Antwort, Multiple Choice <i>Artikulation</i> Hintergrundwissen ja, tatsächliche Aussprache nein <i>Timing</i> und <i>Erfahrung</i> nicht überprüfbar</p>

Dieser (Teil)Aspekt der Kommunikationskompetenz ist per DVD sehr eingeschränkt vermittelbar. Es fehlt die/ der Kommunikationspartner/in! Es fehlt der Austausch von Informationen auf die sich der/ die Trainer/in einstellen und reagieren muss. Zudem stellt sich die Frage wie die Inhalte gestaltet werden sollen, um die Diskrepanz zwischen beabsichtigter Kommunikation und den tatsächlich bewirkten Folgen darzustellen. Zudem ist es sehr aufwendig und umfangreich den Unterschied zwischen nonverbaler und verbaler Kommunikation herauszuarbeiten.

Tabelle 29: Organisationskompetenz

A	Organisationskompetenz
	<p>= das Schaffen von Rahmenbedingungen für das Abhalten einer Bewegungs- und Sporteinheit sowie abstimmen der Inhalte auf die Zielgruppe</p> <p>= methodischer Aufbau der gesamten Einheit</p> <p>Ziel: der/ die Trainer/in organisiert die Übungseinheit unter methodischen Gesichtspunkten, damit die Bedürfnisse jede/r Teilnehmer/in erfüllt werden</p>
B	Kompetenz- Aufgliederung
	<p>Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen bzw. erworben werden?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Stundenplanung</i> und -organisation (Rahmenbedingungen schaffen und zeitliche Abstimmung der Inhalte, Handeln in klaren Orts-, Zeit-, und Sozialstrukturen organisieren) 2. <i>Methodik</i> (Abstimmung der Übungen untereinander, schrittweises angepasstes Vorgehen) 3. <i>Gruppenorganisation</i>

C	Lernprozess der Trainerinnen und Trainer
C1	<p>Lernziel TrainerInnen (learning outcome)</p> <p>... nutzen alle vorhandenen (und darüber hinaus) Gegebenheiten aus, um die Einheit abwechslungsreich gestalten zu können</p> <p>... planen sorgfältig eine Einheit, um anhand der Planung einen „roten Faden“ für die Umsetzung zu haben</p> <p>... haben ein umfangreiches Übungsrepertoire parat, sodass es jedem/r Teilnehmer/in mit Einschränkung möglich ist die Übungen mit zu machen</p> <p>... gliedern alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die Einheit ein</p> <p>... verwenden die jeweils angepasste Gruppenorganisation</p>
C2	<p>Voraussetzungen zum Erlernen der Kompetenz</p> <p>Fach- und Sachwissen, motorisches Eigenkönnen, Organisations-, Ordnungs- und Planungsgrundverständnis</p>
C3	<p>Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio</p> <p><i>Planung</i> mit Bildern und Text</p> <p><i>Methodik</i> und <i>Gruppenorganisation</i> per Video (audiounterstützt), animierte Bilder</p>
C4	<p>Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden? Welche Hintergrundinformationen sind erforderlich (Material, Video, Umgebung, methodischer Aufbau, Übungsbeschreibung, textliche Hintergrundinformation, Bilder, Animationen und so weiter)?</p> <p><i>Planung</i> textliche Erklärung mit Bildern wie und warum welche Inhalte aneinandergereiht werden sollen, wissenschaftliche und erfahrungsbasierende Erkenntnisse als Grundlage, basiert auf dem Hintergrundwissen, „do“ und „do not“, zum Beispiel Krafttraining nach dem Aufwärmen</p> <p><i>Methodik</i> methodische Reihen für Übungen, Spiele und andere Bewegungen unter Berücksichtigung der altersbedingten Veränderungen, Vorteil des Videos: die Steigerungen können sehr leicht dargestellt werden, Vorteil der Bilder: sie können für selbstständiges Durchführen verwendet werden, diverse Lehrmethoden kommen zur Anwendung (deduktiv/ induktiv, Grobform/ Feinstform)</p> <p><i>Gruppenorganisation</i> es gibt unterschiedliche Organisationsformen (Kreis, Reihe, versetzt und so weiter), wie (wo) muss sich der/die Trainer/in positionieren damit jede/r Teilnehmer/in die Anweisungen mitbekommt (zum Beispiel mit dem Rücken zur Gruppe sprechen ist sinnlos), Organisationsformen schematisch skizzieren</p>

C5	<p>Was ist realisierbar? Welche Komponenten aus B sind per Video darstellbar?</p> <p><i>Ja</i> Planung, Methodik (für jede Übung oder jedes Spiel, sehr aufwendig)</p> <p><i>Bedingt</i> Gruppenorganisation</p>
C6	<p>Überprüfung per DVD</p> <p>Hintergrundwissen von Planung, Methodik und Gruppenorganisation, aber nicht die tatsächliche Realisierung</p>

Die Organisationskompetenz beinhaltet also auch eine Methodenkompetenz. Der Begriff der Organisation wurde als Oberbegriff gewählt, weil bewusstes, geplantes und zweckbezogenes Handeln (=Organisieren) methodisches Vorgehen mit einbezieht. Methodik kann in diesem Zusammenhang als Strukturmerkmal der Organisation angesehen werden. Einige weitere wesentliche Aspekte:

- Trainerinnen und Trainer müssen sich oft auf eine andere Anzahl an Personen einstellen, die bei der Einheit mitmacht, dadurch kommt es zu anderen zeitlichen Abläufen (als geplant) und manche Rahmenbedingungen verändern sich ebenso
- Oft sind die Teilnehmer/innen nur eine Lehrmethode gewohnt, obwohl die Methodik sehr vielfältig gestaltet werden kann
- Mittels dem Organisations- und Planungsverständnis sollen in jeder Form die angestrebten Ziele bestmöglich verwirklicht und umgesetzt werden
- Die Methodik zielt weiters darauf ab, in jeder Situation die/den Lernende/n in seiner/m Lernprozess zu unterstützen (Rahmenbedingungen ändern, Selbstständigkeit fördern)

Tabelle 30: Unterrichtskompetenz

A	Unterrichtskompetenz
	<p>= Vor- und Nachbereiten der Übungseinheit mit (Selbst)Reflexion</p> <p>= beinhaltet sowohl das Vermitteln, Anleiten und Organisieren</p> <p>Ziel: Trainerinnen und Trainer machen eine objektive und subjektive Reflexion (Analyse) der Übungseinheit</p>
B	Kompetenz- Aufgliederung
	<p>Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen bzw. erworben werden?</p> <p><i>Beraten</i> (siehe Vermittlungskompetenz)</p> <p><i>Motivation</i> (motivieren)</p>

	<p><i>Feedback geben</i> (Bewegungsausführungen und Situationen erkennen und ein verständliches Feedback geben wenn notwendig)</p> <p><i>Empathie</i> (Einfühlungsvermögen speziell in Gruppendynamischen Prozessen)</p> <p><i>Situationen</i> erkennen und nutzen/ vermeiden, sowie Vor- und Nachteile erkennen und daraus lernen</p> <p><i>Soziale Beziehungen</i> aufbauen, verantwortungsvoller Umgang mit den Mitmenschen</p> <p>Teile der Einheit durch den/ die Teilnehmer/in <i>selbst gestalten</i> lassen</p> <p><i>Offenheit</i> gegenüber Neuem/ Unbekanntem</p> <p><i>Fürsorglichkeit</i></p>
C	Lernprozess der Trainerinnen und Trainer
C1	<p>Lernziel TrainerInnen (learning outcome)</p> <p>... bauen Verständnis gegenüber anderen Menschen auf und können sich in die Situation hineinversetzen</p> <p>... reflektieren objektiv die geplante Unterrichtseinheit und notieren die Reflexionen schriftlich (um daraus zu lernen)</p> <p>... treten mit Respekt, Offenheit und Toleranz der Gruppe gegenüber</p> <p>... lösen adäquat und für die Teilnehmer/innen zufriedenstellend auftretende Probleme</p>
C2	<p>Voraussetzungen zum Erlernen der Kompetenz</p> <p>anleiten, vermitteln, organisieren, artikulieren</p>
C3	<p>Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio</p> <p>Motivation & Feedback: Video, Audio, Text und Bilder</p> <p>Selbstgestaltung der Einheit: Text</p>
C4	<p>Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden? Welche Hintergrundinformationen sind erforderlich (Material, Video, Umgebung, methodischer Aufbau, Übungsbeschreibung, textliche Hintergrundinformation, Bilder, Animationen und so weiter)?</p> <p><i>Motivation</i> 1. Grundkenntnisse über Motivation 2. Beispielsituationen darstellen, in welchen Situationen es angebracht ist zu motivieren 3. Formulierungen wie motiviert wird</p>

	<p><i>Feedback</i> 1. Grundkenntnisse, wann welches Feedback angebracht und notwendig ist 2. Beispielsituationen (Formulierungen) zeigen (vergleichen zwischen angebrachten und unangebrachten Verhalten)</p> <p><i>Selbstgestaltung der Einheit</i> beschreiben, wie die Möglichkeiten geschaffen werden (Anleitung, Leitfaden), damit Teile der Einheit selbst durch die Teilnehmer/innen gestaltet werden können, Anleitungen und Leitfaden zur Verfügung stellen</p>
C5	<p>Was ist realisierbar? Welche Komponenten aus B sind per Video darstellbar?</p> <p><i>Bedingt</i> Motivation und Feedback</p> <p><i>Nein</i> Selbstgestaltung der Einheit</p>
C6	<p>Überprüfung</p> <p>Außer den Grundkenntnissen keine Überprüfung möglich</p>

Der Begriff der Unterrichtskompetenz scheint im ersten Moment sehr verwirrend. Jedoch wurde diese Kompetenz bewusst gewählt, um die Position (und Funktion) der Trainerinnen und Trainer zu stärken. Unterrichten ist oft mit einem regelmäßigen Zusammentreffen der gleichen Personen verbunden – und das trifft sehr oft auch bei den Bewegungs- und Sporteinheiten der älteren Menschen zu. Unterrichten meint hier: Kenntnisse vermitteln, Übungen zeigen, instruieren und beibringen von Fertigkeiten, belehren bei Fehlverhalten, vertraut machen mit dem eigenen Körper oder neuen Materialien. Trainer machen mehr als eine Einheit zu halten. Sie sind Ratgeber (Meinungsbildner) über die Einheit hinaus und stärken durch die Wahl der Inhalte das Bewegungs-, Gesundheits- und Selbstbewusstsein der Teilnehmer/innen. Die Aufzählung in der Tabelle 30 zeigt das umfangreiche Verständnis und die hohe Bedeutung von Unterrichten. Die fehlenden Kommunikationspartner machen es so gut wie unmöglich Unterrichtskompetenz per DVD zu vermitteln. Dafür ist der Umgang mit den Mitmenschen erforderlich.

Tabelle 31: Anleitungskompetenz

A	Anleitungskompetenz
	<p>= verständliches Anleiten von Bewegungsaufgaben, Spielen, Übungen und so weiter</p> <p>Ziel: Trainerinnen und Trainer leiten die Gruppe ohne das Unklarheiten bei der Umsetzung entstehen</p>

B	Kompetenz- Aufgliederung
	<p>Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen bzw. erworben werden?</p> <p><i>Vorzeigen</i></p> <p><i>Beschreiben</i> (Bewegungsmerkmale beachten)</p> <p><i>Beobachten</i> (Bewegungsmerkmale erkennen)</p>
C	Lernprozess der Trainerinnen und Trainer
C1	<p>Lernziel TrainerInnen (learning outcome)</p> <p>... demonstrieren (fehlerfrei) den Bewegungsablauf</p> <p>... überprüfen (erkennen) und korrigieren die Bewegungsausführungen bei den Teilnehmer/innen</p> <p>... leiten Spiele und Übungen deutlich an</p> <p>... teilen den Teilnehmer/innen Aufgaben zu (Aufbau, Abbauen, Spiele usw.)</p>
C2	<p>Voraussetzungen zum Erlernen der Kompetenz</p> <p>Artikulation, Bewegungserfahrung (Eigenkönnen)</p>
C3	<p>Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio</p> <p><i>Vorzeigen</i> beschreibendes Video, (animierte) Bilder</p> <p><i>Beschreiben</i> Audio, beschreibendes Video, Text</p> <p><i>Beobachten</i> Video</p>
C4	<p>Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden?</p> <p><i>Vorzeigen & Beschreiben</i> in einem beschreibenden Video können die Bewegungsmerkmale herausgearbeitet werden (mit Audio- Beschreibung unterstützt), wobei das Lernen/ Üben den Trainer/innen selber verbleibt</p> <p><i>Beobachten</i> Situationen darstellen (Bild, Video) von korrekten und inkorrekten Bewegungen, Übungen, Verhalten</p>
C5	<p>Was ist realisierbar? Welche Komponenten aus B sind per Video darstellbar?</p> <p><i>Ja</i> Beschreiben</p> <p><i>Bedingt</i> Vorzeigen, Beobachten</p>
C6	<p>Überprüfung</p> <p>Grundkenntnisse von beschreiben und vorzeigen können abgefragt werden, jedoch die Realisierung wiederum nicht</p>

	Beobachten kann erstaunlich einfach überprüft werden, indem ein Video an einer Stelle stoppt und nachgefragt wird was auffällig war
--	---

Führen von heterogenen Gruppen ist vermutlich die größte Herausforderung im Alter. Das korrekte Anleiten von Übungen, Bewegungen, Spielen und so weiter, ohne dass Missverständnisse auftreten, bedarf viel Übung. Zusätzlich spielt die unterschiedliche Sportbiographie (Leistungsniveau) eine Rolle. Denn es erfordert ein anderes Verhalten seitens der Trainer/in, ob sich die Anleitung von neuen Spielen oder Bewegungen an Neueinsteiger oder (sport)erfahrene Personen richtet. Es ist fraglich inwieweit diese Differenzen (anweisen und führen von Gruppen) auf einer DVD herausgearbeitet werden können.

Schlussendlich muss es das Ziel vom Kommunizieren (der Kommunikationskompetenz) sein, einerseits ohne Missverständnisse den Informationsgehalt situationsgebunden zu vermitteln. Andererseits sollen Kommunikationssituationen geschaffen werden, in denen Personen lernen können sich gegenseitig einzuschätzen (Verhalten, Handeln) und somit Verständnis aufbauen.

5.2.2 Motorische Handlungskompetenz

Ein Mindestmaß an sportartenspezifischen und sportartenunspezifischen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnissen ist Voraussetzung für eine vernünftige Gestaltung und Umsetzung von Übungen und Spielen. Ein/e Trainer/in sollte grundsätzlich in der Lage sein, die von ihm/ ihr angeleiteten Übungen selbst korrekt auszuführen (vorzuzeigen). Nur wenn das theoretische Wissen und die praktische Umsetzung gewährleistet ist, können alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer davon profitieren. Somit stellt die motorische Handlungskompetenz einen hohen Anspruch an jede/n Trainerin und Trainer. Ein umfangreiches Repertoire von altersadäquaten Übungen und Spielen ist unabdingbar. In Anbetracht des genannten darf man sich jedoch nicht täuschen lassen, denn ein hohes, individuelles Können sagt noch lange nichts über die Umsetzung und Vermittlung im sozialen Kontext aus(!).

Motorische Handlungskompetenz lässt sich sehr kontrovers und ausführlich weiterdiskutieren, was den Rahmen der Arbeit sprengen würde.

Tabelle 32: motorische Handlungskompetenz

A	motorische Handlungskompetenz
	= kontrollierte Umsetzung und Durchführung von muskulären Bewegungen Ziel: die Trainerinnen und Trainer besitzen ein hohes Eigenkönnen und zeigen die Übungen korrekt vor

B	<p>Kompetenz- Aufgliederung</p>
	<p>Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen bzw. erworben werden?</p> <p>seine eigenen <i>Grenzen</i> kennen (auf Motorik bezogen)</p> <p><i>Bereitschaft</i> konditionelle und koordinative Fähigkeiten zu entwickeln, zu erhalten und zu verbessern (Grundform von Motorik bis spezielle motorische Fertigkeiten)</p> <p><i>Bewegungskontrolle</i> (Bewegungsmerkmale)</p> <p><i>Motorisches Lernfähigkeit</i></p>
C	<p>Lernprozess der Trainerinnen und Trainer</p>
C1	<p>Lernziel TrainerInnen (learning outcome)</p> <p>... lernt (verbessert) bereitwillig neue Fähigkeiten und Fertigkeiten</p> <p>... führt seine Bewegungen kontrolliert durch</p> <p>... schätzt seine motorischen Grenzen objektiv ein und berücksichtigt diese in seinem Handeln</p>
C2	<p>Voraussetzungen zum Erlernen der Kompetenz</p> <p>Keine</p>
C3	<p>Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio</p> <p><i>Bereitschaft</i> Video</p> <p><i>Bewegungskontrolle</i> beschreibendes Video, Animation</p> <p><i>Motorische Lernfähigkeit</i> alle Möglichkeiten</p>
C4	<p>Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden?</p> <p><i>Bereitschaft</i> hängt mit der motorischen Lernfähigkeit zusammen</p> <p><i>Bewegungskontrolle</i> Wissen über die Bewegungsmerkmale wird beim Vorzeigen einer Bewegung richtig und kontrolliert umgesetzt, zum Beispiel Kniebeuge: während der gesamten Übung gerader Rücken, fester Bodenkontakt mit beiden Füßen, bewegliches Sprunggelenk, Knie schiebt nicht über Zehenspitzen nach vorne</p> <p><i>Motorische Lernfähigkeit</i> detailliertes beschreiben der Bewegungen die zum Vermitteln notwendig sind – selbstständiges Üben und Aneignen, Beherrschung der Bewegungen die vorgezeigt werden, sehr umfangreiche Darstellungen möglich, hängt vom Thema ab, wie Koordination: Jonglieren, Kraftübungen: Kniebeuge; „der/die Trainer/in sollte ein bisschen mehr können (leistungsfähiger sein) als die teilnehmenden Personen“</p> <p><i>allgemeiner Vorschlag</i> die Gegenüberstellung von Übungen, wie sie die/ der Trainer/in ausführen soll (Geschwindigkeit, Intensität, Dichte) und wie die Durchführung der Parameter von den aktiven Älteren zu erwarten ist</p>

C5	Was ist realisierbar? Welche Komponenten aus B sind per Video darstellbar? <i>Bedingt</i> Motorische Lernfähigkeit, Bewegungskontrolle <i>Nein</i> Grenzen, Bereitschaft
C6	Überprüfung per DVD nur die Bewegungsmerkmale sind überprüfbar

5.2.3 Fach- und Sachkompetenz

Materialkunde, Hintergrundwissen, Übungsrepertoire oder Kreativität sind einige Schlagworte mit denen sich die Fach- und Sachkompetenz umschreiben lassen. Fachwissen meint im Detail jenes (Allgemein)Wissen, dass notwendig ist, um Angebote in jeder Hinsicht altersgerecht zu gestalten (physiologische Veränderungen und Besonderheiten, mögliche Einschränkungen, Übungsrepertoire und Abwandlungen). Damit verbunden ist auch das Lösen von Problemen die sich im Umgang mit Menschen (speziell in Bewegungs- und Sporteinheiten) ergeben. Sachwissen ist sehr speziell. Anders beschrieben geht es um Materialkunde und kreative Anwendung von Gegenständen (klassische Turngeräte, Bälle, Tücher usw.) (siehe Auflistung Expertenrating). Nicht immer gibt es Literatur oder Unterlagen die sich mit einer speziellen Thematik beschäftigen. Deswegen ist es notwendig, dass allgemein erworbenes Wissen auf das gewünschte Thema umgelegt werden kann. Beispiel: In der Literatur gibt es eine Fülle über Turnen im Kindes- und Jugendalter, hingegen kaum etwas zu Thema Turnen und Senioren. Jede/r Trainer/in soll mit ein bisschen Kreativität und Engagement in der Lage sein, aus einer ähnlichen Literatur, eine verantwortungsvolle und ansprechende Einheit (für seine Zielgruppe) gestalten zu können.

Tabelle 33: Fachkompetenz

A	Fachkompetenz
	= fachspezifisches Wissen und (Grund)Kenntnisse über Physiologie, Bewegungslehre, Anatomie, Pädagogik, Didaktik und Trainingslehre = theoretisches und praktisches Hintergrundwissen bzw. (Übungs)Repertoire Ziel: die Trainerinnen und Trainer haben sich ein umfangreiches Fachwissen über Bewegung und Sport angeeignet und bilden sich laufend fort
B	Kompetenz- Aufgliederung
	Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen bzw. erworben werden? Erwerben von <i>Hintergrundwissen</i> ist an <i>Lernstrategien</i> gebunden, wie das Wissen gelernt und gespeichert wird

	<i>Bereitschaft zu Lernen</i> (Interesse am Fachgebiet)
C	Lernprozess der Trainerinnen und Trainer
	Lernziel TrainerInnen (learning outcome)
C1	<p>... erlernt mittels unterschiedlichen Lernstrategien neues Wissen</p> <p>... versteht und wendet sein Wissen an</p> <p>... vernetzt erlerntes Wissen untereinander und gewinnt dadurch neue Ansichten</p> <p>... bringt die notwendige Motivation auf, um neue Aspekte einzulernen</p>
C2	<p>Voraussetzungen zum Erlernen der Kompetenz</p> <p>Keine</p>
	Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio
C3	<p><i>Hintergrundwissen</i> alle Möglichkeiten</p> <p><i>Bereitschaft</i> (theoretisch) alle Möglichkeiten – durch eine abwechslungsreiche Gestaltung der Inhalte Motivation hoch halten, die zu einer intensiveren Auseinandersetzung mit der Thematik anregt</p> <p><i>Lernstrategie</i> Text und Bilder</p>
	Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden?
C4	<p><i>Hintergrundwissen</i> anstatt in Büchern, online auf der DVD zur Schau stellen</p> <p><i>Lernstrategie</i> erklären und beschreiben von unterschiedlichen Lernstrategien, sodass jede/r Trainer/in sich die erforderlichen Inhalte aneignen kann (auch im Hinblick auf die Vermittlungsarten)</p> <p><i>Bereitschaft</i> zum Lernen kann durch eine adäquate Darstellung gefördert werden (Verweise, animierte Bilder, interaktive Anwendungsmöglichkeiten, Literaturhinweise, Internetseiten, Quiz usw.)</p>
	Was ist realisierbar? Welche Komponenten aus B sind per Video darstellbar?
C5	<p><i>Ja</i> Hintergrundwissen</p> <p><i>Bedingt</i> Lernstrategie</p> <p><i>Nein</i> Bereitschaft</p>
	Überprüfung per DVD
C6	Das Hintergrundwissen und die Lernstrategien können auf einer DVD abgefragt werden, hingegen nur eingeschränkt ob das Gelernte auch vernünftig angewendet werden kann – die Bereitschaft zu lernen muss von jeder/m Trainerin und Trainer selbst gegeben sein

Fachkompetenz impliziert Lernkompetenz! Die Lernenden müssen bereit sein, ihr bereits vorhandenes Wissen, mittels unterschiedlichen Techniken und Methoden, selbstständig zu erweitern, zu aktualisieren und auch neu aufkommende Probleme zu lösen. Kurzum: es geht um die Erweiterung des individuellen Handlungspotentials. (Ferdinand 2005)

Tabelle 34: Sachkompetenz

A	Sachkompetenz
	<p>= Sachkenntnisse über die verwendeten Materialien und Geräte im Rahmen einer Bewegungs- und Sporteinheit</p> <p>= kreativer und sinnvoller Einsatz von Sachen (Materialien) für ein abwechslungsreiches Üben von Fähigkeiten/ Fertigkeiten</p> <p>Ziel: die Trainerinnen und Trainer ermöglichen den Teilnehmer/innen sich mit unterschiedlichen Materialien (Sachen) auseinanderzusetzen</p>
B	Kompetenz- Aufgliederung
	<p>Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen bzw. erworben werden?</p> <p>Keine</p>
C	Lernprozess der Trainerinnen und Trainer
	<p>Lernziel TrainerInnen (learning outcome)</p> <p>... weiß über die physikalischen Eigenschaften der verwendeten Materialien (wie Langbank, Weichboden) Bescheid</p> <p>C1 ... berücksichtigt in der Planung und Durchführung einer Einheit sein Sachwissen (Materialeigenschaften)</p> <p>... lernt verschiedene Materialien in ihrer Anwendung zu kombinieren</p> <p>... erarbeitet kreative/ alternative Anwendungsmöglichkeiten</p>
	<p>Voraussetzungen zum Erlernen der Kompetenz</p> <p>C2 Interesse am Material/ an der Sache</p>
	<p>Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio</p> <p>C3 Sachwissen beschreibende Videos, (animierte) Bilder und Text</p>
	<p>Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden?</p> <p>C4 Allgemeine <i>Anwendungshinweise</i> für Materialien (Sachen, Gegenstände) geben, zum Beispiel Medizinball ist ungeeignet für Fang- und Wurfspiele</p> <p><i>Belastbarkeit</i> der Materialien zeigen, zum Beispiel wie biegsam ist eine Langbank</p>

	<i>Kreative Material-, Gerätekombinationen abbilden</i>
C5	Was ist realisierbar? <i>Ja Sachwissen</i>
C6	Überprüfung per DVD Sachwissen überprüfbar, die kreative Anwendung bedarf keiner Überprüfung

Materialien haben unterschiedliche Eigenschaften und je nach Zielgruppe differenzieren die Anwendungsmöglichkeiten. So könnte unter anderem auch gezeigt werden, wie Gegenstände bei Kindern oder sportlichen Erwachsenen angewendet werden können und wie die Verwendung für aktive ältere Menschen sinnvoll ist. Außerdem bildet das Fach- und Sachwissen oft die Basis für den Erwerb der anderen Kompetenzen. Gekoppelt mit einem „gesunden“ Alltagsverständnis (Alltagswissen) wird das gesamte Hintergrundwissen und –verständnis der Trainerin und des Trainer gestützt.

5.2.4 Alltagskompetenz

Ist es merkwürdig, dass Trainerinnen und Trainer im Alterssport Alltagskompetenz besitzen müssen? Nein, weil einerseits im Alltag Situationen passieren, die in einer Bewegung- und Sporteinheit simuliert und geübt werden können. Andererseits können deren körperliche und geistige Alltagsbewegungen als Grundbewegungen (Voraussetzung für Trainerinnen und Trainer) angesehen werden, damit überhaupt eine anspruchsvolle Einheit gestaltet werden kann. Den Anstoß für die Ausarbeitung der Alltagskompetenz war das Expertenrating (Kapitel 3.14). Es ist sehr auffällig, dass der Bewältigung von alltäglichen Tätigkeiten einen hoher Stellenwert für ein aktives Altern zukommt. Außerdem ist Alltag mit Gewohnheit und Regelmäßigkeit verbunden. Das impliziert eine Verbesserung der alltäglich benötigten Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, wenn sie zusätzlich (unter anderen Bedingungen) geübt werden.

Tabelle 35: Alltagskompetenz

A	Alltagskompetenz
	= alltägliche Situationen selbstständig und verantwortungsvoll meistern Ziel: Trainerinnen und Trainer nehmen alltägliche Situationen auf und setzen diese im Bewegungseinheiten um
B	Kompetenz- Aufgliederung
	Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen bzw. erworben werden? <i>Problemidentifizierung</i> erkennen welche Probleme ältere Menschen im Alltag haben und verpacken diese in die (Bewegungs)Einheiten

	<p><i>Bewusstsein</i> sich der Bewegungen im Alltag bewusst sein</p> <p><i>Wahrnehmung</i> (Entspannung versus Anspannung (körperlich, geistig, sozial))</p>
C	Lernprozess der Trainerinnen und Trainer
C1	<p>Lernziel TrainerInnen (learning outcome)</p> <p>... kennen die alterstypische Veränderungen (Fachwissen) und können somit im Alltag auftretende Herausforderungen beziehungsweise Probleme identifizieren und in einer Übungseinheit umsetzen</p> <p>... schulen ihre Wahrnehmung bezüglich entspannenden und angespannten Situationen im Alltag und simulieren ähnliche Gegebenheiten in einer Einheit</p>
C2	<p>Voraussetzungen zum Erlernen der Kompetenz</p> <p>Selbstständige Bewältigung des Alltags</p>
C3	<p>Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio</p> <p><i>Bewusstsein</i> sowohl Video als auch (animierte) Bilder</p> <p><i>Wahrnehmung</i> und <i>Problemidentifizierung</i> durch Lehrfilm, Texte, Interviews und so weiter die selbsterklärend sind</p>
C4	<p>Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden? Welche Hintergrundinformationen sind erforderlich (Material, Video, Umgebung, methodischer Aufbau, Übungsbeschreibung, textliche Hintergrundinfo, Bilder, Animationen usw.)?</p> <p><i>Bewusstsein</i> ausgehend von einer alltäglichen Tätigkeit, zum Beispiel „duschen“ – Einstieg kann mit dem Übersteigen von Bänken, Stepper oder ähnlich simuliert werden und die rutschigen Verhältnisse durch das Anziehen von (rutschigen) Socken</p> <p><i>Problemidentifizierung</i> Beschreibungen oder Videos (Lehrfilm) die zeigen, wie der Alltag von aktiv älteren Menschen aussieht und wo Probleme entstehen</p> <p><i>Wahrnehmung</i> erkennen welche Situationen einen entspannten beziehungsweise angespannten Eindruck hinterlassen, um bewusst in Bewegungs- und Sporteinheiten dagegen zu steuern, zum Beispiel liegen = entspannen, jede Person muss mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen = Stress, anspannen</p>
C5	<p>Was ist realisierbar? Welche Komponenten aus B sind per Video darstellbar?</p> <p><i>Ja</i> <i>Bewusstsein</i></p> <p><i>Nein</i> <i>Problemidentifizierung, Wahrnehmung</i></p>

C6	Überprüfung per DVD Gekoppelt mit dem Fachwissen kann mehr oder weniger das Bewusstsein in Form von Multiple Choice Fragen eruiert werden
----	--

Alltagsmotorik beinhaltet: Treppensteigen (heben und senken des Körperschwerpunkts, erhöhte einbeinige Belastungen); duschen (rutschig); ankleiden, aufstehen und hinsetzen/-legen (Beweglichkeit vor allem in Schulter, Wirbelsäule und Beine); Toilettengang; bei unterschiedlicher Witterung spazieren gehen; innerhalb der Wohnung frei bewegen; Dauer der Grünphase bei Fußgängerübergänge (erhöhte Bewegungsgeschwindigkeit), (Einkaufs)Taschen tragen; greifen von Besteck, Gläser; Gartenarbeit, Wäsche aufhängen (Oberkörpervorbeuge), Stockerl/ Leiter benutzen (geringere Standfläche), saugen/ aufwischen und vieles mehr. All die genannten Tätigkeiten können extra unter leichteren oder erschwerten Bedingungen geübt werden.

5.2.5 Selbstkompetenz

So wie die motorische Handlungskompetenz die sportmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten einer Person ausdrückt, so steht die Selbstkompetenz für die Belastbarkeit, Lernbereitschaft, Kritikfähigkeit, Selbstreflexion und innere Haltung einer Person. Der Haltung kommt in mehrerer Hinsicht eine große Bedeutung zu. Einerseits bezieht sie sich auf die Haltungskontrolle im physiologisch- funktionellen Sinne. Andererseits sind damit auch die inneren (psychologischen) Haltungen gemeint (Standpunkt vertreten, Meinung haben, Wohlbefinden), die über den Körper (Körpersprache) sichtbar werden. Der Begriff der sozialen Haltung (Verhalten in der Gesellschaft/ vor der Gruppe) ist im Kontext mit der inneren Haltung zu sehen. Je nachdem mit welchen Überzeugungen, Werten, Normen oder Erwartungen der/die Trainer/in der Gruppe oder den Mitmenschen gegenübersteht, nimmt man Haltung an. All diese Teilaspekte formen die Selbstkompetenz. Die Schwierigkeit sie genau zu definieren liegt in der Ganzheitlichkeit des „Selbst“. Dennoch ist sie eine Basiskompetenz – Körper und Geist selbst steuern und kontrollieren.

Tabelle 36: Selbstkompetenz

A	Selbstkompetenz
	= die äußere Haltung spiegelt die inneren Haltungen wieder = Selbstbild, Selbstverantwortung, Selbstständigkeit und Selbstbewusstsein Ziel: der/ die Trainer/ in überzeugt mit seiner/ ihrer physischen, psychischen und sozialen Haltung im Tun

B	Kompetenz- Aufgliederung
	<p>Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse und Ressourcen sollen vermittelt, abgerufen bzw. erworben werden?</p> <p><i>Seine eigenen Grenzen kennen</i> (Körper = Ressource) beobachten des eigenen Körpers, Veränderungen feststellen und damit umgehen</p> <p><i>Motivation</i> persönliche Ziele entwickeln, anstreben, verfolgen, erreichen, Begeisterungsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz bei Nichterreichen</p> <p><i>Empathie</i> die Fähigkeit sich in andere Menschen und deren Situation/ Gefühle hineinzusetzen, Verständnis aufbringen das sich in einem angepassten Handeln zeigt</p> <p><i>Emotionale Intelligenz</i> der Umgang mit sich selbst und anderen, dieser Umgang mit uns selbst gibt uns die Grundlage für den Umgang mit anderen</p> <p><i>Selbstbewusstsein</i> realistische objektive/ subjektive Einschätzung der eigenen Persönlichkeit (Motivation, Ziele, Stärken, Schwächen, Gefühle)</p> <p><i>Selbststeuerung/ -kontrolle</i> ist die Fähigkeit die eigene Stimmung durch einen inneren Monolog beeinflussen und bewusst steuern zu können, plötzlich auftkommende Impulse beherrschen, konstruktiv umlenken und vorschnelle Handlungen vermeiden</p>
C	Lernprozess der Trainerinnen und Trainer
C1	<p>Lernziel TrainerInnen (learning outcome)</p> <p>... entwickeln und verfolgen ihre selbst gesteckten Ziele</p> <p>... lernen verantwortungsvoll mit dem eigenen Körper (Geist) umzugehen</p> <p>... können die eigene Stimmung bewusst steuern</p> <p>... erfassen die Stimmung einer Person/ Gruppe und verändern gegebenenfalls den Umgang mit der Person/ Gruppe (Inhalte der Einheit an die Situation adaptieren)</p> <p>... reflektiert über das eigene Verhalten</p>
C2	<p>Voraussetzungen zum Erlernen der Kompetenz</p> <p>Bewegungserfahrung (Körpergefühl)</p>
C3	<p>Wie können Trainerinnen und Trainer sich diese am besten per DVD aneignen? Auswahl: Video (beschreibend?), Bilder, Animation, Text oder Audio</p> <p><i>Motivation, Emotionale Intelligenz, Empathie und Selbststeuerung/ -kontrolle</i> durch Video, Audio und Text (erklärend)</p>

C4	Wie muss die Darstellung aussehen? Wie muss das Video dafür gestaltet werden? <i>Motivation, Emotionale Intelligenz, Empathie und Selbststeuerung/ -kontrolle</i>
C5	Was ist realisierbar? Welche Komponenten aus B sind per Video darstellbar? <i>Bedingt Motivation und Empathie</i> <i>Nein eigenen Grenzen, Emotionale Intelligenz, Selbststeuerung/ -kontrolle, Selbstbewusstsein</i>
C6	Überprüfung per DVD seitens der Psychologie (Motivation, Selbststeuerung/ -kontrolle, Empathie, Selbstbewusstsein) gibt es eine Menge an Tests, die eine allgemeine Aussage zulassen wie ausgeprägt die Fähigkeit ist – das ist die einzige sinnvolle Möglichkeit die sich anbietet

Nur wenn ein/e Trainer/in von der Sache die sie/er selbst macht, überzeugt ist, wirkt es in der Vermittlung authentisch. Das spiegelt sich in der Haltung und im Verhalten wieder. Auch wenn der Begriff der Haltung ursprünglich aus der motorischen Entwicklung¹⁶ kommt, so kann auch auf die psychische und soziale Haltung umgelegt werden. Die Selbstkompetenz steht weiters für

- die Konstruktion eines (mehrerer) Selbstkonzeptes
- die Entwicklungsfähigkeit aufgrund von (Selbst)Reflexionen, Erfahrungen, Kritiken und Feedback der Teilnehmer/innen
- das Erkennen von Handlungen anderer und diese im Kontext zum eigenen Selbst einordnen

Bei der Herausarbeitung der Kompetenzen ist es grundsätzlich um die Beschreibung einer Handlungsbefugnis gegangen, die mit den Trainerinnen und Trainer im Alters- und Seniorensport verbunden sind. Zusätzlich sind die individuellen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Ressourcen aufgezeigt worden die notwendig sind, die erforderliche Leistung im Umgang mit aktiven älteren Menschen zu erbringen. Ob Trainerinnen und Trainer kompetent sind, wenn sie die zugeschriebene Aufgaben alle adäquat erfüllen bleibt in der Theorie unbeantwortet. Nur das tatsächliche (praktische) Handeln gibt Aufschluss

¹⁶ Haltung für grundlegende Aktivitäten (Gehen, Sitzen, Stehen) für Alltag, Beruf und Freizeit; Haltung als physikalisches und geistiges Gleichgewicht, Körperschwerpunkt, Überzeugung von seinem Handeln, Kontrolle des eignen Körpers im Raum (stabilisierend der Bewegung und organisieren der Körperteile)

darüber ob jemanden Kompetenz zugeschrieben werden kann oder nicht. Busse & Eggert (2005, S. 15) fassen „kompetent sein“ wie folgt zusammen: Kompetent ist „derjenige, der über die erforderlichen Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten eines Berufes verfügt, Arbeitsaufgaben selbständig und flexibel lösen kann, sowie fähig und bereit ist, dispositiv in seinem Berufsumfeld und innerhalb der Arbeitsorganisation mitzuwirken“.

Die Überprüfung der einzelnen Kompetenzen per DVD umzusetzen ist an ganz neue Herausforderungen gebunden bzw. nur sehr eingeschränkt und widersprüchlich (außer bei Sach- und Fachwissen). Die Überprüfung beschränkt sich auf ein Frage- Antwort-Schema, bei dem die Antwortmöglichkeiten vorgegeben sind (Multiple oder Single Choice). Denn die Auswertung muss ebenfalls von einer Software geschehen, die sich auf der DVD befindet. Das wiederum bedeutet, dass sich Fragen ab einem gewissen Zeitpunkt immer wiederholen werden. Letztlich sagt die Überprüfung nichts über die Kompetenz aus, da die Durchführung mehr oder wenig auf freiwilliger Basis geschieht.

Es wurde aufgezeigt welche Kompetenzen vermittelt und im optimalen Fall entwickelt werden. Dieser Umstand ist jedoch an eine Voraussetzung gebunden: die Nutzerinnen und Nutzer der DVD müssen eine Anwendungs- beziehungsweise Medienkompetenz besitzen. Darunter ist zu verstehen, dass mit der DVD angemessen umgegangen wird. Es muss durch die tatsächliche Umsetzung und Darstellung der Benutzeroberfläche gewährleistet sein, dass die Anwenderinnen und Anwender ohne Komplikationen die Inhalte (er)lernen können. Damit ist das erarbeitete Hintergrundwissen nur als ein kleiner Teil einer erfolgreichen Vermittlung zu sehen.

6 Zusammenfassung

Wie können sich Trainerinnen und Trainer per DVD Kompetenzen aneignen? Gar nicht oder nur bedingt. Weil zwei entscheidende Aspekte zum Erwerb fehlen: die Überprüfung der praktischen Umsetzung der Videos und die Überprüfung der tatsächlichen Aneignung des Hintergrundwissens (Kompetenzen) seitens der Trainer/innen. Kompetenzen können nur im Spannungsfeld zwischen individuellen Anforderungen, Zielen, Handlungen, Reflexionen einerseits und in der Praxis und Kommunikation mit anderen Personen (Fähigkeiten zur Realisierung) andererseits entwickelt werden. Im Laufe der Arbeit wurde die Komplexität des Themas „Kompetenzerwerb“ ausführlich beschrieben. Da wird schnell deutlich, dass eine DVD nur eine suboptimale Lösung zur Kompetenzentwicklung ist. Es kann niemals behauptet werden, dass Trainerinnen und Trainer die diese DVD benutzen, nach einiger Zeit automatisch Kompetenzen entwickeln – auch wenn sie schon Ausbildungen absolviert haben. Sie bekommen nur per Video gezeigt, was sie alles erreichen können. Die einzige und beste Aussicht damit eine DVD zum Kompetenzerwerb herangezogen werden kann, ist das selbstgesteuerte (situierete) Lernen. Dem/r Benutzer/in muss von Anfang an klar gemacht werden welche Chance und Möglichkeiten er/sie mit der DVD hat. Dennoch, auch bei dieser Vorgehensweise fehlt die Überprüfung der erworbenen Kompetenzen.

Das Expertenrating hat nur eine untergeordnete Rolle für die Ergebnisse der Arbeit gespielt. Es war jedenfalls sehr aufschlussreich zu sehen, wie die Bewegungs- und Sportangebote beurteilt wurden. Und dennoch hat sich ein neuer, entscheidender Aspekt deutlich herauskristallisiert: die Alltagsbewegungen. Die Mehrheit der Expertinnen und Experten waren der Meinung, dass das Üben der Alltagsbewegungen auf einer DVD dargestellt werden sollten. Das Spannende dabei, dass in der Literatur immer wieder theoretisch darauf hingewiesen wird, wie wichtig die Bewältigung täglicher Bewegungen sind, aber es erfolgt keine Auseinandersetzung mit dieser Thematik. In der Literatur werden fast ausschließlich trainingswissenschaftliche Erkenntnisse und Übungen dargestellt, ohne einen tatsächlichen Bezug zu den „Problemen“ im Alter herzustellen.

Aus dem Überblick der Ausbildungsinhalte wurde deutlich, dass die gängigen Ausbildungen im Alterssport- und Seniorenbereich noch Nachholbedarf haben. Sie sind alle samt sehr übungs- und angebotsorientiert und zielen nicht auf die die Entwicklung von Kompetenzen ab. Dieser Umstand ist verständlich, dass erst in den letzten Jahren eine Diskussion über den Erwerb von Kompetenzen in den Ausbildungen entbrannt ist.

Die angeführten Hintergrundinformationen waren erforderlich, um ein Gefühl dafür zu bekommen, welchen Stellenwert aktive ältere Menschen in der Gesellschaft einnehmen und was ihre Freizeitbeschäftigungen sind. Hierbei muss sich der fokussierte Blick, auf eine Problematik die das Alter mit sich bringt, sehr vergrößern. Produktives Altern ist nur dann erfolgreich, wenn möglichst viele individuelle Faktoren einer Person berücksichtigt werden. Eine DVD zum Kompetenzerwerb für Trainerinnen und Trainer ist dann wertvoll, wenn man die Zielgruppe selber in den Prozess der inhaltlichen Ausarbeitung integriert und die tatsächlichen Probleme und Herausforderungen in Theorie und praktischer Umsetzung angesprochen werden. Außerdem wirken sich gewisse Erfahrungen (Qualifikation) im Umgang mit älteren Menschen positiv auf die Anwendung aus. Wird die DVD als Lernhilfe benutzt, kann die Darstellung in einem klassischen Datenbanksystem erfolgen. Es fällt jegliches vernetztes Denken weg. Dieses multimediale Informationsangebot beinhaltet, Text, Ton, Standbild, Animation, Tabellen und Videos. Navigationshilfen erlauben unterschiedliche Zugänge zu den Einzelinformationen, zum Beispiel lexikalischer Stichwortzugriff oder Orientierung über Themenkreise. Es ist eine sehr einfache Darstellung – elektronische Übungssammlung anstatt viele Bücher. Diese Art der Präsentation von Inhalten ist ungeeignet für eine Erstvermittlung. Personen die sich neu mit einer Thematik auseinandersetzen sollten die Möglichkeit haben, sich mit einem/r Experten/in auszutauschen. Ein lernbegleitendes Informationssystem wie dieses ist für das selbstständige Abrufen von Informationen zweckmäßig, wenn Vorwissen über die Zielgruppe und eventuell Hintergründe bereits vorhanden sind. Sonst müsste die DVD vom Wissensstand „null“ aufgebaut werden.

6.1 Diskussion

Grundsätzlich ist die konzeptionelle Entwicklung und inhaltliche Gestaltung einer DVD zum Kompetenzerwerb durchführbar. Anhand der Inhalte für aktive 60- bis 70-Jährige ist gezeigt worden, welche Inhalte notwendig sind und wie diese in unterschiedliche Kompetenzen verpackt werden können. Die tatsächliche Darstellung kann sich an dem erarbeiteten Konzept (Schema) orientieren. Von vorn herein muss einem bewusst sein, dass es im Hintergrund einige Überschneidungen zwischen den Kompetenzen gibt. Eine Kompetenz in einem Video zu vermitteln ist schwierig, auch wenn die dazugehörigen Informationen zur Verfügung stehen.

Die DVD findet als Lernsystem keine sinnvolle Anwendung. Hingegen stellt sie eine Wissensdatenbank dar, bei dem kognitives Wissen je nach Bedarf und Zeitpunkt abgerufen werden kann (vgl. Riser et. al 2002, S. 71). Das trifft auf die bisherigen DVDs zu (siehe Kapitel 6.2). Auch wenn in der heutigen Zeit die technischen Möglichkeiten

vorhanden sind, Inhalte in Form von Videos, Animationen, Texten, Grafiken und anderem Hintergrundwissen darzustellen, fehlen entscheidende Elemente und Aspekte:

- die Überprüfung vom gewonnenen Wissen
- zum Kompetenzerwerb gehört Kommunikation und Übung

Lernen per DVD kommt einem Selbststudium gleich, wodurch eine Überprüfung unmöglich wird und unangebracht ist. Trotzdem gibt es die Möglichkeit die Benutzer einer DVD an eine Internetplattform zu binden. Vorteile sind ein Zugangscode mit Anmeldung (Identifizierung des Users), freischalten von Videos, Forum, Diskussion und noch mehr Informationen. Unter bestimmten Voraussetzungen (z.B. Vorqualifikation der Trainerinnen und Trainer oder regelmäßige Treffen zum Erfahrungsaustausch) kann eine DVD für den Kompetenzerwerb verwendet werden.

Eine ansprechende Kompetenzvermittlung kann im Zuge von selbstgesteuertem Lernen stattfinden (vgl. Dietrich 2001). Bei dieser Lern- und Lehrmethode handelt es sich um ein Supportangebot, in dem die Gestaltung der Rahmenbedingungen (Lernumgebung) und die Unterstützung der Lernenden ein entscheidender Punkt ist. Der/ Die Lehrende nimmt die Position eines Moderators ein, das bedeutet, dass

- individuell auf jede Person eingegangen wird (Vorteil: Berücksichtigung der Vorkenntnisse der einzelnen Personen),
- Begegnungsmöglichkeiten geschaffen und begleitet werden,
- dementsprechende (Basis)Unterlagen zum selbstständigen Lernen zur Verfügung gestellt werden.

Die Anregung zur selbstständigen Auseinandersetzung der Inhalte soll einerseits eine erhöhte Nachhaltigkeit des Gelernten verursachen. Andererseits soll ein kontinuierliches Weiterlernen herbeigeführt werden. Selbstgesteuertes Lernen appelliert an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich laufend weiterzubilden. Eine DVD kann hierbei ein unterstützendes Medium sein.

Abschließend noch drei kritische Bemerkungen:

1. Die Benutzung der DVD setzt Anwendungskompetenz voraus!
2. Der Zusammenhang zwischen Kompetenz, Gesellschaft, Erziehung, Lernen und Individuum kann niemals auf einer DVD behandelt werden!
3. Wissen (Lernen) ist Voraussetzung für Kompetenzentwicklung!

6.2 Potential

Der Anstoß zur vorliegenden Arbeit war die bereits vorhandene DVD-Serie des Sportministeriums in Kooperation mit ÖLSZ Südstadt und Fit für Österreich. Diese Serie basiert auf einer Wissensdatenbank. Die bisherigen DVDs sind Übungssammlungen zu einem Thema, zum Beispiel koordinatives Training für Jugendliche, Bewegungskompetenzen im Kindergarten-, Vorschul- oder Volksschulalter. Die inhaltliche Gestaltung orientiert sich an den koordinativen Fähigkeiten, Spielen oder anderen Aufgabenstellungen (wie Turnen, Skifahren, Schwimmen, Tanzen und so weiter). Die Strukturierung und der Aufbau der DVDs ist sehr gut und übersichtlich gestaltet und es werden viele Informationen und Übungen zu Verfügung gestellt. Darin liegt gleichzeitig auch ein kleiner Nachteil: es findet kein Wissenstransfer unter den Anwenderinnen und Anwendern statt, sondern es stehen Übungen und deren Erklärungen zu Verfügung. Es obliegt jedem Einzelnen die Übungen eigenständig auszuprobieren. Bei Sportlehrerinnen und Sportlehrer gibt es hier kaum Bedenken bei der Nutzung, weil sie durch ihr umfangreiches Studium erkennen sollten, welche Übungen mit Kindern und Jugendlichen umgesetzt werden sollen. Bei Kindergarten- und Volksschulpädagoginnen und -pädagogen ist es anders. In deren Ausbildung nimmt Bewegung und Sport noch einen (leider) sehr geringen Stellenwert ein, weshalb diese Art von Übungssammlung in Ordnung, jedoch mit einer kurzen Einschulung nicht abgeschlossen ist. In diesem Zusammenhang ist zu beachten, dass man das Wissen (und Können) der DVD- Nutzerinnen und Nutzer mit einbezieht- speziell wenn eine DVD über „Bewegung und Sport im Alter“ produziert werden soll. Im Rahmen der letzten DVD wurden erstmalig Features und Apps eingebaut, die das Interesse noch weiter steigern sollen. In solchen zusätzlichen Anwendungen sehe ich das Potential und die Chance dass diese DVD-Serie weiter optimiert und entwickelt werden kann. Weitere konkrete Vorschläge:

- Mehr Hintergrundinformationen präsentieren, um das Interesse für eine intensivere Auseinandersetzung anzuregen
- Regelmäßige Seminare zur Einschulung und zum Erfahrungsaustausch anbieten (nicht nur im Rahmen von Kongressen)
- Jede DVD mit einem Zugangscode versehen, um sich auf einer Internetplattform zu registrieren (Profil erstellen)
- Aufbau einer Internetplattform mit Forum, zusätzlichen Videos, News, Links und so weiter, die von mehreren Experten begleitet wird
- Exemplarisch komplette Stundenbilder gestalten

- Eine Evaluierung der bisherigen DVDs, damit aus deren Nutzung gelernt werden kann- die Anwenderinnen und Anwender mit einbeziehen, was ihnen gefällt beziehungsweise gewünscht wird

Im Vergleich von dem neu erarbeiteten Konzept und den vorangegangenen DVDs stehen beim erst genannten die Kompetenzen im Zentrum, die den Trainerinnen und Trainer im Altersport vermittelt werden sollen. Bei einer Umsetzung würde das eine fast komplette Neustrukturierung erfordern, die in meinen Augen als wenig sinnvoll erscheint. Dennoch finde ich den Ansatz sehr spannend die Ansicht insofern zu wechseln, sodass die Kompetenzen in den Vordergrund gestellt werden, die Trainerinnen und Trainer benötigen, um mit aktiven älteren Menschen gewisse Übungen gestalten zu können.

6.3 persönliches Statement

Kompetent ist jeder, der sowohl Hintergrundwissen zu einem (oder mehreren) Thema (Themen) besitzt, als auch dieses Wissen in der Praxis anwenden und umsetzen bzw. anderen Personen verständlich machen kann. Ich verbinde mit Kompetenz Handeln. Nur das Aneignen von Wissen heißt noch lange nicht dass jemand kompetent ist. Die Wissenschaft umfangreich das Thema Kompetenz, was in meinen Augen sehr überflüssig ist, weil keine konkrete und gemeinsame Definition vorliegt!

Als zukünftiger Sportwissenschaftler ist es mir ein großes Anliegen mich auch mit aktuellen und zukünftigen Themen auseinanderzusetzen. Kompetenzerwerb bzw. das Entwickeln von Kompetenzen gehört aktuell dazu. Die intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema Kompetenz löste in mir eine gewisse Anspannung aus, letztendlich habe ich jedoch viele neue Einsichten bekommen. Was ich persönlich mitnehme: egal welche Struktur eine DVD dieser Art hat, zusätzliche Information können für das Thema Kompetenz sensibilisieren, was für mich nichts anderes bedeutet, dass es um die ganzheitliche Betrachtung des Menschen geht und nicht nur um eine Übungsausführung. Ich habe durch die Arbeit eine etwas andere Sichtweise über Kompetenzen, Bildungsziele und Unterrichtsinhalte erhalten. Trotzdem ist für mich Kompetenz ein Unwort, weil ich den Eindruck gewonnen habe, dass Kompetenz in der Literatur alles und nichts ist.

Auch wenn es keine wissenschaftlichen Untersuchungen gibt: Eine gesammelte Darstellung beziehungsweise Sammlung von altersspezifischen Inhalten aus der bestehenden Literatur (und deren Angaben) hat Vorteile. Es macht eine intensive Literaturrecherche überflüssig, da auf einer DVD das Wissen sehr komprimiert zur Verfügung steht. Damit verbunden ist natürlich auch der Anspruch, dieses Wissen mittels regelmäßigen Updates zu aktualisieren.

7 Literatur

- Abele A. (1994): Auswirkungen von Wohlbefinden oder: Kann gute Laune schaden?. In Abele, A. & Becker, P. (Hrsg.): *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik*. Weinheim: Juventa
- Becker P. (1994): Theoretische Grundlagen. In Abele, A. & Becker, P. (Hrsg.): *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik*. Weinheim: Juventa
- Amann A. & Wiegele B. (1999): Sozialgerontologie in Österreich. In Jansen B., Karl F., Radebold H. & Schmitz- Scherzer (Hrsg.): *Soziale Gerontologie* (S. 47-64). Weinheim und Basel: Beltz
- Andersen K. (2001): *Lebenslange Bewegungskultur*. Bielefeld: Bertelsmann
- Bachl N., Schwarz W. & Zeibig J. (2006a): *Aktiv ins Alter*. Wien: Springer
- Bachl N., Schwarz W. & Zeibig J. (2006b): *Fit ins Alter*. Wien: Springer
- Baumann P. (1995): Didaktische Anforderungen an (multimediale) Lernsoftware. In Issing L. & Klimsa P. (Hrsg.): *Information und Lernen mit Multimedia* (S. 241-252). Weinheim: Psychologie- Verlag- Union
- Baumann H. (2002): Bewegungskompetenzen – Luxus oder Notwendigkeit. In Baumann H. & Rütten A. (Hrsg.): *Perspektiven bewegten Alterns* (S. 7-25). Köln: Sport und Buch Strauß
- Baumann H. (2005): Bewegung und Spiel bereichern auch im Alter das Leben. *European Journal of Geriatrics*, Vol. 7, Nr. 2, S. 99- 107
- Baur J. (1996): *Senioren sport in Ostdeutschland*. Aachen: Meyer & Meyer
- Beckenbach F. & Ott D. (1997): *Fit – aber richtig!*. Aachen: Meyer & Meyer
- Beckers E. (2006) (Hrsg.): *Bewegung, Spiel und Sport im Alter- neue Ansätze für kompetentes Altern*. Köln: Sportverlag Strauß
- Beneš M. (1996): *Eine empirisch- qualitative Untersuchung über die Bedeutung des Sport/s der Bewegung im Altersgang sportaktiver älterer Menschen*. Diplomarbeit, Universität Wien
- Beyschlag R. (2006): *Altengymnastik und kleine Spiele*. Elsevier, München
- Bolder A. (2009): Arbeit, Qualifikation und Kompetenzen. In Tippelt R. & Schmidt B. (Hrsg.): *Handbuch Bildungsforschung* (S. 813-843). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften
- Brandstetter L. (1997): Schaukeln, Kuscheln, Spüren – Psychomotorik und basale Förderung. In Pinter- Theiss V. & Theiss C.(Hrsg.): *Bewegt durchs Leben* (S. 25-35). Wien: Verlag Hölder-Pichler-Tempsky
- Broich J. (1997): *Seniorenspiele*. Köln: Maternus
- Busse G. & Eggert J. (2005): *Kompetenzen sichtbar machen*. Nijmegen: Kenniscentrum Beroepsonderwijs Arbeidsmarkt
- Casser R. H. & Forst R. (Hrsg.) (2006): *Mobilität im Alter*. Köln: Deutscher Ärzte Verlag
- Brenner E. & Niehs J. (2008): Curricula Development based on Learning Outcomes – An Austrian Case. In Cendon E., Prager K., Schacherbauer E. & Winkle E. (Hrsg.): *Implementing competence orientation and learning outcomes in higher education: processes and practices in five countries*. (S. 59-81). Krems: Projekt HE-LeO
- Denk H. & Pache D. (2003): Gesellschaftliche und individuelle Rahmenbedingungen des Alterssports. In Denk H., Pache D., Schaller H.-J.(Hrsg.): *Handbuch Altersport* (S. 23-96). Schorndorf: Hofmann
- Denk H., Pache D., Schaller H.-J.(Hrsg.) (2003): *Handbuch Altersport*. Schorndorf: Hofmann
- Dietrich S. (2001)(Hrsg): *Selbstgesteuertes Lernen in der Weiterbildungspraxis*. Bielefeld: W. Bertelsmann
- Diketmüller R. (1997): *Der Beitrag von Bewegung und Sport für "Erfolgreiches Altern"*. Dissertation, Universität Wien
- Doblhammer G. & Ziegler U. (2006): Future Elderly Living Conditions In Europe: Demographic Insights. In Backes G., lasch V. & Reinmann K. (Hrsg.): *Gender, Health and Aging – European Perspectives on Life Course, Health Issues and Social Challenges* (S. 267-292). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften

- Dörr G. & Strittmatter P. (2002): Multimedia aus pädagogischer Sicht. In Issing L. & Klimsa P. (Hrsg.): *Information und Lernen mit Multimedia* (S. 29-44). Weinheim: Psychologie- Berlag-Union
- Dugandzic D. & Woll A. (2008): Gehirngesundheit – Einflussmöglichkeit körperlicher Aktivität. In Mess F., Dugandzic D. & Woll A. (Hrsg): *Erfolgreiches Altern durch Sport* (S. 61-80). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH
- Eisenburger M. (2004): Psychomotorik im Alter. In Köckenberger H. & Hammer R. (Hrsg): *Psychomotorik - Ansätze und Arbeitsfelder*. Dortmund: Verlag Modernes Lernen
- Eisenburger M., Gstöttner E. & Zak T. (2008): *In Bewegungsrunden aktivieren*. Hannover: Vincentz Network
- Eisenburger M. (2009): *Aktivieren und bewegen von älteren Menschen*. Aachen: Meyer & Meyer
- Eisfeld K. (2005): *Motorische Kompetenz und motorische Ressourcen im Seniorenalter*. Hamburg: Kovac
- Erpenbeck J. & von Rosenstiel L. (2003): *Handbuch Kompetenzmessung. Erkennen, verstehen und bewerten von Kompetenzen in der betrieblichen, pädagogischen und psychologischen Praxis*. Stuttgart: Schäffer-Poeschel
- Euler D., Seufert S. & Wilbers K. (2006): elearning in der Berufsbildung. In Arnold r. & Lipsmeier (Hrsg.): *Handbuch der Bildungsforschung* (S. 432-450). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Ferdinand P. (2005): *Lernziel Kompetenz*. Norderstedt: Books in Demand
- Freiberger E. & Schöne D. (2010): *Sturzprophylaxe im Alter. Grundlagen und Module zur Planung von Kursen*. Köln: Deutscher Ärzte Verlag
- Fuhr T. (1991): *Kompetenzen und Ausbildung des Erwachsenenbildners*. Bad Heilbrunn : Klinkhardt
- Gehmlich V. (2009): Learning Outcomes - A successful Approach? In Schrittmesser I. (Hrsg.) : *University goes Bologna: Trends in der Hochschullehre* (S. 122-132). Wien: Facultas
- Geiger E. & Grindler K. (1991): *Fit und gesund in der 2. Lebenshälfte*. Schorndorf: Hofmann
- Geiger E. & Grindler K. (1994): *Fit + gesund in der 2. Lebenshälfte – Band 2*. Schorndorf: Hofmann
- Gnahn D. (2007): *Kompetenzen – Erwerb, Erfassung, Instrumente*. Bielefeld: Bertelsmann Verlag
- Hofmeister W. (1997): „Wo ist das Kind in mir?“ – Psychomotorik mit alten Menschen. In Pinter-Theiss V. & Theiss C.(Hrsg.): *Bewegt durchs Leben* (S.100-113). Wien: Hölder-Pichler-Tempsky
- Hollmann W. (2006): *Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter*. Lahr: Kaufmann
- Innenmoser J. (1997): Schwimmen und Aktivitäten im Wasser. In Mertens K. (Hrsg): *Aktivierungsprogramme für Senioren* (S. 145-189). Dortmund: Verlag modernes lernen
- Jones T. (2005): *Bewegung und lebenslanges Lernen mit älteren Menschen – Eine empirische Analyse des EU- Projekts „Minigolf kommt zu dir“*. Diplomarbeit, Universität Wien
- Kade S. (1994)(Hrsg): *Individualisierung und Älterwerden. Theorie und Praxis der Erwachsenenbildung*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt
- Kerres M. (2001): *Multimediale und telemediale Lernumgebungen: Konzeption und Entwicklung*. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag
- Kerres M. (2003): Wirkungen und Wirksamkeit neuer Medien in der Bildung. In Keil-Slawik R. & Kerres M. (Hrsg): *Wirkungen und Wirksamkeit neuer Medien in der Bildung* (S. 31-44).München: Waxxman
- Kirchner G. & Wittemann G. (2006)(Hrsg): *Sport für Senioren. Psychomotorische Grundlagen und Praxis des Übens*. Kassel: Kaul + Zimmermann
- Klauer K. (2008): *Denksport für Ältere: geistig fit bleiben*. Bern: Verlag Hans Huber
- Kleinmann D. (2006): *Laufen und Walking im Alter*. Wien: Springer
- Kolb M. (1999): *Bewegtes Altern*. Schorndorf: Hofmann
- Kolb M. (2004): *Spiele für den Herz und Alterssport*. Bern: Huber

- Kolland F. (1997): Sinnarmut und Sinnerfüllung im Alter. In Rosenmayr L.; Majce G. & Kolland F. (Hrsg.): *Jahresringe – Altern gestalten* (S. 73-110). Wien: Verlag Adolfs Holzhausen
- Kolland F. & Kahri S. (2004): Bildung im Alter. *SWS-Rundschau*, Jg.44, Heft 4/2004, S. 464-488
- Kondratowitz & Schmitz- Scherzer (1999): Über den Alltag im Alter. In Jansen B., Karl F., Radebold H. & Schmitz- Scherzer (Hrsg.): *Soziale Gerontologie* (S. 491-503). Weinheim und Baselo: Beltz
- Kosel A. (2005): *Schulung der Bewegungskoordination*. Schorndorf : Hofmann Verlag
- Kriegel V. (1997): Die Schulung der Kraft im Seniorenalter – Ansätze und Rahmenbedingungen für Aktivierungsprogramme. In Mertens K. (Hrsg): *Aktivierungs- Programme für Senioren* (S. 190-220). Dortmund: Verlag modernes lernen
- Kruse A. (1996): Alltagspraktische und sozialeemotionale Kompetenz. In Baltes M. & Montada L. (Hrsg): *Produktives Leben im Alter* (S.290-322). Frankfurt/ New York: Campus
- Kruse A., Rott C. & Schmitt E. (1999): Einflussfaktoren der Kompetenz und Möglichkeiten der Kompetenzförderung im Alter. *Sportwissenschaft* 29 (3), S. 298-313
- Kuhn W. (1999): *Fit und beweglich ins Alter*. München: Don Bosco
- Lehr U. (1994): Einführung: Kompetenz im Alter. In Lehr U. & Repgen K. (Hrsg.): *Älter werden: Chance für Mensch und Gesellschaft*. München: Olzog Verlag
- Mader W. (1994): Emotionalität und Individualität im Alter – Biographische Aspekte des Alters. In Kade S. (Hrsg): *Individualisierung und Älterwerden. Theorie und Praxis der Erwachsenenbildung* (S. 95-114). Bad Heilbrunn: Klinkhardt
- Maier G. (2009): Höheres Erwachsenenalter und Bildung. In Tippelt R. & Schmidt B. (Hrsg.): *Handbuch Bildungsforschung* (S.677-692). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Martin P., Rott Ch. & Poon L. (2001): Nur durch Aktivität gesund und zufrieden bis ins höchste Alter? Ergebnisse einer Langlebigkeitsforschung. In Dausg R. (Hrsg.): *Aktivität und Altern*. Schorndorf: Hofmann
- Mauerer (H. (2003): Lernen ist Wissenstransfer und muss daher als Teil von Wissensmanagement angesehen werden. In Keil-Slawik R. & Kerres M. (Hrsg): *Wirkungen und Wirksamkeit neuer Medien in der Bildung* (S.133-144). München: Waxxman
- Max C. (1999): *Entwicklung von Kompetenzen*. Frankfurt/ Main: Peter Lang
- Michler P. & Michelr P. (2005): *Gymnastik- aber richtig*. Hard: Eigenverlag
- Meusel H. (1999a): *Sport für Ältere*. Stuttgart: Schattauer
- Meusel H. (1999b): *Sport für Ältere: Bewegung- Sportarten- Training*. Stuttgart: Schattauer
- Meusel W. (1997): Seniorengymnastik. In Mertens K. (Hrsg): *Aktivierungsprogramme für Senioren* (S. 46-56). Dortmund: Verlag modernes lernen
- Meusel W. (1997): Tanz mit Senioren. In Mertens K. (Hrsg): *Aktivierungsprogramme für Senioren* (S. 68-104). Dortmund: Verlag modernes lernen
- Meusel H. (1996): *Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter*. Wiesbaden: Meyer
- Mietzel G. (1992): *Wege in der Entwicklungspsychologie*. München: Quintessenz
- Mildenberger- Schneider M. (2000): *Krafttraining für Senioren*. Aachen: Meyer & Meyer
- Moosmann K. (2005): *Kleine Aufwärmspiele*. Wiebelsheim: Limpert
- Mulder T, (2007): *Das adaptive Gehirn - Über Bewegung, Bewusstsein und Verhalten*. Stuttgart: Thieme
- Schott N. & Munzert J. (2010): *Motorische Entwicklung*. Göttingen: Hogrefe
- Neustädter S. (2005): *Spiel und Bewegung als Methode der Erwachsenenbildung – am Beispiel der Seniorenarbeit*. Diplomarbeit, Universität Wien
- Olbrich E. (1987): Kompetenz im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie*, Band 20, Heft 6, S. 319-330
- Ortheys F. (2002): Der Trend zur Kompetenz. *Supervision*, 1/2002 S. 7-14
- Oschütz H. & Belinova K. (2003): Training im Alter. In Denk H., Pache D. & Schaller H.- J. (Hrsg.): *Handbuch Altersport* (147-197). Schorndorf: Hofmann
- Pala- Güngör S. (2004): *Multimediale Lernprozesse und Lerneigenschaften*. Berlin: Logos Verlag
- Philippi- Eisenburger M. (1990): *Bewegungsarbeit mit älteren und alten Menschen*. Schorndorf: Hofmann

- Philippi- Eisenburger M. (1991): *Motologie*. Schorndorf: Hofmann
- Philippi- Eisenburger M. (1991): *Praxis der Bewegungsarbeit mit Älteren*. Schorndorf: Hofmann
- Pinter- Theiss V. (1997): Psychomotorik – bewegt durchs Leben. In Pinter- Theiss V. & Theiss C.(Hrsg.): *Bewegt durchs Leben* (S.11-24). Wien: Verlag Hölder-Pichler-Tempsky
- Preuß P. & Preuß M. (2008): *Krafttraining für Senioren*. Königswinter: Heel Verlag
- Rammler H. & Zöller H. (2003): *Kleine Spiele – wozu?*. Wiebelsheim: Limpert
- Regelin P., Winkler J., Nieder F. & Brach M. (2007): *Fit bis in hohe Alter*. Aachen: Meyer & Meyer
- Riser u., Keuneke J, Hoffmann B. & Freibichler H. (2002): *Konzeption und Entwicklung interaktiver Lernprogramme*. Heidelberg/ Berlin: Springer
- Röhtig P., Prohl R., Carl KK., Kayser S., Krüger M. & Scheid V. (2003): *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: Hofmann
- Rosenmayr L.; Majce G. & Kolland F. (1997): *Jahresringe – Altern gestalten*. Wien: Holzhausen
- Rott Ch. (2008): Selbstständigkeit in einer Gesellschaft des langen Lebens. In Mess F., Dugandzic D. & Woll A. (Hrsg): *Erfolgreiches Altern durch Sport* (S. 9-34). Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH
- Samitz G. & Baron R. (2002): Epidemiologie der körperlichen Aktivität. In Samitz G. & Mensink G. (Hrsg): *Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie* (S. 11-33). München: Hans Marseille Verlag
- Schachtner Ch. (1994): Vom Verschwinden des Alters. In Kade S. (Hrsg): *Individualisierung und Älterwerden. Theorie und Praxis der Erwachsenenbildung* (S.85-94). Bad Heilbrunn : Klinkhardt
- Schaller H. & Wernz P. (2008): *Koordinationstraining für Senioren*. Aachen: Meyer & Meyer
- Schildhammer E. (1996): *Pyhsiologische Grundlagen und Anpassungsmechanisemen des Alters des Menschen und die Bedeutung trainingstheoretischer Aspekte von Bewegung und Sport zur Gesunderhaltung bis ins hohe Alter*. Diplomarbeit, Universität Wien
- Schöttler B. (2002): *Bewegungsspiele 50plus*. Aachen: Meyer & Meyer
- Stosberg M. (1997): Soziale Netzwerke: Familie, Nachbarschaft und soziale Unterstützung im Alter. In Mertens K. (Hrsg): *Aktivierungsprogramme für Senioren* (S. 20-31). Dortmund: Verlag modernes lernen
- Theune T. (2009): *Bewegung im Alter*. München: Elsevier Urban & Fischer
- Weineck J. (2004): *Sportbiologie*. Balingen: Spitta
- Weisser B. & Okonek Ch.(2003): biologisch- medizinische Grundlagen des Alterssports. In Denk H., Pache D. & Schaller H.- J. (Hrsg.): *Handbuch Altersport* (97-145). Schorndorf: Hofmann
- Werle J., Woll A, & Tittelbach S. (2006): *Gesundheitsförderung: körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit im Alter*. Stuttgart: Kohlhammer
- Wiesmann U., Eisfeld K., Hannich H. & Hirtz P. (2003): motorische Kompetenz und Lebensqualität älterer Menschen in Vorpommern. In Eisfeld K., Wiesmann U., Hannich H. & Hirtz P. (Hrsg.): *Gesund und bewegt ins Alter* (S. 58-84). Butzbach- Griedel: Afra Verlag
- Wollring U. (1997): *Gymnastik im Herz- und Altersport*. Aachen: Meyer & Meyer
- Zlattinger C. (2006): *Gedächtnistraining zur Förderung von Alltagskompetenzen von Senioren*. Diplomarbeit, Universität Wien

8 Anhang

8.1 Expertenrating

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht	x			Tanzen	Gruppentanz	x		
	an (Kraft)Maschinen		x			Paartanz		x	
	mit Hilfsmittel Theraband		x			mit Musik	x		
	Hanteln			x		ohne Musik			x
	Wasserflaschen		x			Kombinationstanz (sitzen/stehen)	x		
	ohne Hilfsmittel	x			Verwendung alternative		x		
	Turnen		x		Materialien	Lustballon	x		
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen	x				Sandsäckchen		x	
	Wandern					Papier		x	
	Gehspiele					Redonoball (1 (weich, dosierbar)	x		
	Skifahren					Tennisinge		x	
	Nordic Walking		x			Strümpfe		x	
	smovey walking					Seile		x	
	Jogging					Isolationsrohr (Plastik)		x	
	Laufen					Tücher		x	
	Langlaufen					Fallschirm		x	
	Fahrrad fahren					Reifen		x	
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe	x				Schachteln		x	
	Reaktion	x				Bierdeckel		x	
	Differenzieren	x				Korken		x	
	Orientieren	x				Jogurtbecher		x	
	Rhythmus	x				Wäscheklammern		x	
	Kopplung	x			Rückenschule	x			
Gedächtnistraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben	x			Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik		x	
	Braingym	x				Beckenbodengymnastik	x		
	Life Kinetik	x				Sitzgymnastik Hocker	x		
	Kinesiologische Übungen		x			Sitzball		x	
Spiele	bewegungsorientiert	x				Fußgymnastik	x		
	sportorientiert		x			Fingergymnastik	x		
	leistungsorientiert			x		Stepaerobic		x	
	wettkapforientiert			x	Spielarten und -formen	Prellball		x	
	gesundheitsorientiert	x				Faustball		x	
	Großgruppenspiel		x			Tischtennis		x	
	Kleingruppenspiele		x			Tennis		x	
	Paarspiele		x			Basketball		x	
	Individualspiel		x			Volleyball		x	
	Kleine Spiele		x			Fußball		x	
	Große Spiele		x			Tennis		x	
	Aufwärmspiele	x				Kegeln		x	

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia			x	Sonstiges	Singen		x	
	Minigolf			x		Qi Gong			x
	Indiaca			x		Klettern (Bouldern)			x
	Federball		x			Yoga		x	
	Staffel(variationen)		x			Pilates		x	
	andere Ballspiele		x			Pool/ Billard			x
	Fangspiele			x		Sport- und Bogenschießen			x
	Wurf- und Fangspiele			x		Schach			x
	Handball			x		Leichtathletik			x
Massage	Frisbee			x	Eisstockschießen			x	
	Klopfen		x		Eislaufen			x	
	Schütteln			x	Kartenspiele			x	
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)		x		Jonglieren		x		
	ohne Hilfsmittel		x		Trampolin springen			x	
Wassergymnastik	klassisch			x	Aspekte der	Psychomotorik	x		
	ohne Hilfsmittel	x			Geragogik	x			
	mit Hilfsmittel Handschuh		x		Motopädagogik	x			
	Gürtel		x		Bewegungstherapie	x			
	Hanteln		x		Physiotherapie	x			
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk adaptierte (altersangepasste) Spiele	smovey			x	Rehabilitation	x			
					Gangschule	x			
					Laufschule		x		
					Beweglichkeit & Sterching	x			
					Schnelligkeitstraining			x	
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining		x		Kampfsportarten	Kickboxing		x	
	Zirkel (und Variationen)		x		Boxen			x	
	Einzelübungen	x			ANMERKUNGEN				
	Partnerübungen	x							
alltagsorientierte Übungen integrieren	Gruppenübungen	x							
	aufstehen	x							
	hinsetzen	x							
	hinlegen	x							
	strecken	x							
	greifen	x							
	Treppensteigen	x							
	etwas tragen schwer	x							
	leicht	x							
	bücken	x							
aufrichten	x								

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht	x			Tanzen	Gruppentanz	x		
	an (Kraft)Maschinen		x			Paartanz		x	
	mit Hilfsmittel Theraband	x				mit Musik	x		
	Hanteln		x			ohne Musik	x		
	Wasserflaschen	x				Kombinationstanz (sitzen/stehe)			x
ohne Hilfsmittel		x		Verwendung alternative Materialien	Handtuch		x		
Turnen	Boden-Gerätturnen ?			X	Lustballon		x		
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen	(x)			Sandsäckchen		x		
	Wandern	(x)			Papier		x		
	Gehspiele	x			Redondoball (O weich, dosierbar)	x			
	Skifahren			x	Tennisringe		x		
	Nordic Walking	Fortbildung	x		Strümpfe		x		
	smovey walking	Fortbildung		x	Seile	x			
	Jogging				Isolationsrohr (Plastik)		x		
	Laufen	in Form von Laufspielen	x		Tücher	x			
	Langlaufen	Fortbildung	x		Fallschirm	gut aber zu teuer		x	
	Fahrrad fahren	Fortbildung	X		Reifen	x			
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht	x			Sturzprohylaxe		x		
	Reaktion	x			Bierdeckel		x		
	Differenzieren		x		Korken		x		
	Orientieren	x			Jogurtbecher		x		
	Rhythmus		x		Wäscheklammern		x		
Kopplung		x		Rückenschule					
Gedächtnstraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben	x			Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik ??			
	Braingym		x		Beckenbodengymnastik	x			
	Ufe Kinetik ??				Zielgruppe: aktive 60+	Sitzgymnastik Hocker		x	
	Kinesiologische Übungen		x		Sitzball		x		
Spiele	bewegungsorientiert	x			Fußgymnastik	x			
	sportorientiert	x			Fingergymnastik		x		
	leistungorientiert			x	Stepaerobic		x		
	wettkaporientiert			x	Spielarten und -formen	Prellball		x	
	gesundheitsorientiert	x			nach Vorliebe der Zielgruppe	Faustball		x	
	Großgruppenspiel			x	so abwechslungsreich wie möglich	Tischtennis		x	
	Kleingruppenspiele	x			Tennis			x	
	Paarspiele	x			Basketball		x		
	Individualspiel	x			Volleyball		x		
	Kleine Spiele	x			Fußball		x		
Große Spiele			x	Tennis			x		
Aufwärmspiele	x			Kegeln			x		

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen		Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen		Beurteilung						
			sehr wichtig	wichtig	unwichtig				sehr wichtig	wichtig	unwichtig				
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia				x	Sonstiges	Singen			x					
	Minigolf				x		Qi Gong Fortbildung			x					
	Indiaca			x		Therapeutisches Klettern	Klettern (Bouldi Fortbildung)			x					
	Federball			x			Yoga Fortbildung			x					
	Staffel(variationen)			x			Pilates Fortbildung			x					
	andere Ballspiele		x				Pool/ Billard				x				
	Fangspiele				x		Sport- und Bogenschießen				x				
	Wurf- und Fangspiele		x				Schach				x				
	Handball			x			Leichtathletik				x				
	Frisbee	Wurfringe/Softfrisbee		x		Eisstockschießen				x					
Massage	Klopfen		x				Eislaufen				x				
	Schütteln		x				Kartenspiele				x				
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)		x				Jonglieren			x					
	ohne Hilfsmittel			x			Trampolin springen				x				
	klassisch			x		Aspekte der	Psychomotorik	x							
Wassergymnastik	ohne Hilfsmittel		x				Geragogik	x							
	mit Hilfsmittel Handschuh			x			Motopädagogik Motogergogik	x							
	Gürtel			x		Kompetenz/Zuständigkeit	Bewegungstherapie								
	Hanteln			x		Kompetenz/Zuständigkeit	Physiotherapie								
	smovey			x		Kompetenz/Zuständigkeit	Rehabilitation								
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk			x				Gangschule Fortbildung	X							
adaptierte (altersangepasste) Spiele			x				Laufschule Fortbildung	X							
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining		x			Beweglichkeit & Stretching		x							
	Zirkel (und Variationen)		x			Schnelligkeitstraining	im Sinne von Reaktionsschnelligkeit			x					
	Einzelübungen		x			Kampfsportarten	Kickboxing				x				
	Partnerübungen		x				Boxen				x				
	Gruppenübungen		x			ANMERKUNGEN: 1. Gehen und Wandern sind für ältere Menschen grundsätzlich zwei wichtige Formen gesundheitsförderlicher Betätigung. Sie sind meines Erachtens in der Ausbildung aber nur eingeschränkt relevant, wie z.B. Ausbildung zum Wanderführer. 2. Warum werden Laufen und Jogging in zwei Kategorien angeführt? 3. Die Klassifikation für kognitives Training ist nicht nachvollziehbar.									
alltagsorientierte Übungen	aufstehen		x												
integrieren	hinsetzen		x												
	hinlegen		x												
	strecken		x												
	greifen		x												
	Treppensteigen		x												
	etwas tragen schwer		x												
	leicht		x												
	bücken		x												
aufrichten		x													

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht	x			Tanzen	Gruppentanz	x		
	an (Kraft)Maschinen		x			Paartanz	x		
	mit Hilfsmittel Theraband	x				mit Musik	x		
	Hanteln		x			ohne Musik		x	
	Wasserflaschen	x				Kombinationstanz (sitzen/stehten)	x		
	ohne Hilfsmittel	x			Verwendung alternative	Handtuch	x		
	Turnen	x			Materialien	Lustballon	x		
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen	x				Sandsäckchen	x		
	Wandern	x				Papier	x		
	Gehspiele	x				Redondoball (! (weich, dosierbar)	x		
	Skifahren		x			Tennisringe Strumpfzöpfe)	x		
	Nordic Walking	x				Strümpfe	x		
	smovey walking	x				Seile	x		
	Jogging	x				Isolationsrohr (Plastik)	x		
	Laufen		x			Tücher	x		
	Langlaufen	x				Fallschirm	x		
	Fahrrad fahren	x				Reifen	x		
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe	x				Schachteln	x		
	Reaktion	x				Bierdeckel	x		
	Differenzieren	x				Korken	x		
	Orientieren	x				Jogurtbecher	x		
	Rhythmus	x				Wäscheklammern	x		
	Kopplung	x				Rückenschule			
Gedächtnistraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben	x			Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik	x		
	Braingym	x				Beckenbodengymnastik	x		
	Life Kinetik	x				Sitzgymnastik Hocker	x		
	Kinesiologische Übungen	x				Sitzball	x		
Spiele	bewegungsorientiert	x				Fußgymnastik	x		
	sportorientiert		x			Fingergymnastik	x		
	leistungsorientiert			x		Stapaerobic	x		
	wettkapforientiert		x		Spielarten und -formen	Prellball	x		
	gesundheitsorientiert	x				Faustball		x	
	Großgruppenspiel	x				Tischtennis		x	
	Kleingruppenspiele	x				Tennis			x
	Paarspiele	x				Basketball			x
	Individualspiel	x				Volleyball		x	
	Kleine Spiele	x				Fußball			x
	Große Spiele	x				Tennis doppel			x
	Aufwärmspiele	x				Kegeln	x		

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia	x			Sonstiges	Singen	x		
	Minigolf	x				Qi Gong	x		
	Indiaca	x				Klettern (Bouldern)			x
	Federball	x				Yoga	x		
	Staffel(variationen)	x				Pilates	x		
	andere Ballspiele	x				Pool/ Billard	x		
	Fangspiele		x			Sport- und Bogenschießen	x		
	Wurf- und Fangspiele		x			Schach	x		
	Handball			x		Leichtathletik		x	
	Frisbee		x			Eisstockschießen	x		
Massage	Klopfen	x			Eislaufen		x		
	Schütteln	x			Kartenspiele	x			
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)	x			Jonglieren	x			
	ohne Hilfsmittel	x			Trampolin springen				
	klassisch	x			Aspekte der	Psychomotorik	x		
Wassergymnastik	ohne Hilfsmittel	x				Geragogik	x		
	mit Hilfsmittel Handschuh	x				Motopädagogik	x		
	Gürtel	x				Bewegungstherapie	x		
	Hanteln	x				Physiotherapie	x		
	smovey	x				Rehabilitation	x		
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk	x			Gangschule		x			
adaptierte (altersangepasste) Spiele				Laufschule			x		
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining	x				Beweglichkeit & Sterching	x		
	Zirkel (und Variationen)					Schnelligkeitstraining	x		
	Einzelübungen	x			Kampfsportarten	Kickboxing		x	
	Partnerübungen	x				Boxen			x
	Gruppenübungen	x			ANMERKUNGEN				
alltagsorientierte Übungen	aufstehen	x			Sportarten wie Kickboxing, Basketball, Volleyball etc. dann, wenn sie altersadäquat angeboten und unterrichtet werden (altersangepasste Regeln) Laufen - ja, es kommt auf die Zielgruppe an und wenn keine Gelenksprobleme vorliegen.				
integrieren	hinsetzen	x							
	hinlegen	x							
	strecken	x							
	greifen	x							
	Treppensteigen	x							
	etwas tragen schwer	x							
	leicht	x							
	bücken	x							
	aufrichten	x							

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht	x			Tanzen	Gruppentanz		x	
	an (Kraft)Maschinen		x			Paartanz		x	
	mit Hilfsmittel Theraband		x			mit Musik		x	
	Hanteln		x			ohne Musik		x	
	Wasserflaschen		x			Kombinationstanz (sitzen/stehten)		x	
	ohne Hilfsmittel		x		Verwendung alternative	Handtuch		x	
	Turnen		x		Materialien	Lustballon		x	
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen		x			Sandsäckchen		x	
	Wandern	x				Papier		x	
	Gehspiele					Redondball (! (weich, dosierbar)		x	
	Skifahren			x		Tennisringe		x	
	Nordic Walking			x		Strümpfe		x	
	smovey walking	x				Seile		x	
	Jogging			x		Isolationsrohr (Plastik)		x	
	Laufen			x		Tücher		x	
	Langlaufen		x			Fallschirm		x	
	Fahrrad fahren	x				Reifen		x	
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe	x				Schachteln		x	
	Reaktion	x				Bierdeckel		x	
	Differenzieren	x				Korken		x	
	Orientieren	x				Jogurtbecher		x	
	Rhythmus	x				Wäscheklammern		x	
	Kopplung	x			Rückenschule				
Gedächtnistraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben	x			Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik			x
	Braingym	x				Beckenbodengymnastik		x	
	Life Kinetik		x			Sitzgymnastik Hocker		x	
	Kinesiologische Übungen		x			Sitzball		x	
Spiele	bewegungsorientiert	x				Fußgymnastik		x	
	sportorientiert		x			Fingergymnastik		x	
	leistungsorientiert			x		Stepaerobic		x	
	wettkapforientiert			x	Spielarten und -formen	Prellball		x	
	gesundheitsorientiert	x				Faustball		x	
	Großgruppenspiel		x			Tischtennis		x	
	Kleingruppenspiele		x			Tennis			x
	Paarspiele		x			Basketball			x
	Individualspiel			x		Volleyball			x
	Kleine Spiele		x			Fußball			x
Große Spiele		x		Tennis				x	
Aufwärmspiele	x			Kegeln			x		

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia		x		Sonstiges	Singen		x	
	Minigolf			x		Qi Gong		x	
	Indiaca			x		Klettern (Bouldern)			x
	Federball		x			Yoga		x	
	Staffel(variationen)		x			Pilates		x	
	andere Ballspiele		x			Pool/ Billard			x
	Fangspiele		x			Sport- und Bogenschießen		x	
	Wurf- und Fangspiele		x			Schach		x	
	Handball			x		Leichtathletik		x	
	Frisbee			x		Eisstockschießen		x	
Massage	Klopfen			x	Eislaufen		x		
	Schütteln			x	Kartenspiele		x		
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)		x		Jonglieren			x	
	ohne Hilfsmittel			x	Trampolin springen			x	
	klassisch		x		Aspekte der Psychomotorik		x		
Wassergymnastik	ohne Hilfsmittel	x			Geragogik		x		
	mit Hilfsmittel Handschuh			x	Motopädagogik		x		
	Gürtel		x		Bewegungstherapie		x		
	Hanteln			x	Physiotherapie		x		
	smovey		x		Rehabilitation		x		
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk						Gangschule		x	
adabtierte (altersangepasste) Spiele						Laufschule		x	
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining		x		Beweglichkeit & Sterching				
	Zirkel (und Variationen)		x		Schnelligkeitstraining			x	
	Einzelübungen		x		Kampfsportarten	Kickboxing		x	
	Partnerübungen		x		Boxen		x		
	Gruppenübungen		x		ANMERKUNGEN				
alltagsorientierte Übungen integrieren	aufstehen	x							
	hinsetzen	x							
	hinlegen	x							
	strecken	x							
	greifen	x							
	Treppensteigen	x							
	etwas tragen schwer	x							
	leicht	x							
	bücken	x							
	aufrichten	x							

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig	
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht	x			Tanzen	Gruppentanz	x			
	an (Kraft)Maschinen			x		Paartanz			x	
	mit Hilfsmittel Theraband	x				mit Musik	x			
	Hanteln		x			ohne Musik	x			
	Wasserflaschen		x			Kombinationstanz (sitzen/stehen)	x			
ohne Hilfsmittel	x			Verwendung alternative	Handtuch	x				
Turnen	Gerätturnen?			x	Materialien	Lustballon	auf jeden Fall, köstlich!	x		
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen			x		Sandsäckchen			x	
	Wandern			x		Papier	x			
	Gehspiele		x			Redonoball (! (weich, dosierbar)			x	
	Skifahren			x		Tennisringe			x	
	Nordic Walking	x				Strümpfe		x		
	smovey walking		x			Seile	alternativ?		x	
	Jogging			x		Isolationsrohr (Plastik)			x	
	Laufen			x		Tücher			x	
	Langlaufen	Wo ist der Unterschied zwischen Jogging, Laufen und Langlaufen?				Fallschirm			x	
	Fahrrad fahren			x		Reifen	alternativ?		x	
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe	x				Schachteln	x			
	Reaktion	x				Bierdeckel	x			
	Differenzieren	x				Korken	x			
	Orientieren	x				Jogurtbecher	x			
	Rhythmus	x				Wäscheklammern	x			
	Kopplung	x			Rückenschule		x			
Gedächtnistraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben			x	Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik			x	
	Braingym			x		Beckenbodengymnastik	x			
	Life Kinetik			x		Sitzgymnastik Hocker	x			
	Kinesiologische Übungen		x			Sitzball	x			
Spiele Da überschneidet sich ma	bewegungsorientiert	x				Fußgymnastik	x			
	sportorientiert		x			Fingergymnastik	x			
	leistungsorientiert			x		Stapaerobic	x			
	wettkapforientiert			x	Spielarten und -formen	Prellball			x	
	gesundheitsorientiert	x				Faustball			x	
	Großgruppenspiel		x			Tischtennis				x
	Kleingruppenspiele	x				Tennis				x
	Paarspiele	x				Basketball				x
	Individualspiel			x		Volleyball				x
	Kleine Spiele	x				Fußball				x
	Große Spiele		x			Tennis	doppelt			
	Aufwärmspiele	x				Kegeln				x

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia		x		Sonstiges	Singen			x
	Minigolf		x			Qi Gong			x
	Indiaca		x			Klettern (Bouldern)			x
	Federball		x			Yoga			x
	Staffel(variationen)		x			Pilates			x
	andere Ballspiele	x				Pool/ Billard			x
	Fangspiele <i>den Ball oder einander?</i>		x			Sport- und Bogenschießen			x
	Wurf- und Fangspiele		x			Schach			x
	Handball			x		Leichtathletik			x
	Frisbee			x		Eisstockschießen			x
Massage	Klopfen		x		Eislaufen			x	
	Schütteln		x		Kartenspiele			x	
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)	x			Jonglieren			x	
	ohne Hilfsmittel			x	Trampolin springen			x	
Wassergymnastik	klassisch			x	Aspekte der	Psychomotorik		x	
	ohne Hilfsmittel	x				Geragogik		x	
	mit Hilfsmittel Handschuh		x			Motopädagog <i>wie grenzt die sich von der Psychom</i>		x	
	Gürtel		x			Bewegungstherapie			x
	Hanteln		x			Physiotherapie			x
	smovey				Rehabilitation			x	
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk						Gangschule			x
adaptierte (altersangepasste) Spiele						Laufschule			x
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining	x			Beweglichkeit & Sterching		x		
	Zirkel (und Variationen)	x			Schnelligkeitstraining			x	
	Einzelübungen	x			Kampfsportarten			x	
	Partnerübungen	x			Boxen				
	Gruppenübungen				ANMERKUNGEN				
alltagsorientierte Übungen integrieren	aufstehen	x			Die Einschätzung ist nach unterschiedlichen Kriterien erfolgt: einerseits, was zu speziell erscheint (wie unter Sonstiges), andererseits, was eher Allgemeinwissen ist (wie Spazierengehen), bei den Materialien danach, was leicht zu besorgen ist und nicht zu "exotisch" erscheint. Konkrete Anmerkungen stehen direkt hinter den einzelnen Punkten.				
	hinsetzen	x							
	hinlegen	x							
	strecken	x							
	greifen			x					
	Treppensteigen			x					
	etwas tragen schwer	x							
	leicht			x					
bücken	x								
aufrichten	x								

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenen Körpergewicht		x		Tanzen	Gruppentanz		x	
	an (Kraft)Maschinen		x			Paartanz		x	
	mit Hilfsmittel		x			mit Musik		x	
	Theraband		x			ohne Musik		x	
	Hanteln		x			Kombinationstanz (sitzen/stehen)		x	
	Wasserflaschen		x			Verwendung alternative	Handtuch		
	ohne Hilfsmittel		x		Materialien	Lustballon			x
	Turnen		x			Sandsäckchen			x
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen	x				Papier			x
	Wandern	x				Redondball (weich, dosierbar)			x
	Gehspiele	x				Tennisringe			x
	Skifahren			x		Strümpfe			x
	Nordic Walking		x			Seile			x
	smovey walking		x			Isolationsrohr (Plastik)			x
	Jogging		x			Tücher			x
	Laufen			x		Fallschirm			x
	Langlaufen		x			Reifen			x
	Fahrrad fahren		x			Schachteln			x
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe	x				Bierdeckel			x
	Reaktion		x			Korken			x
	Differenzieren		x			Jogurtbecher			x
	Orientieren		x			Wäscheklammern			x
	Rhythmus		x			Rückenschule		x	
	Kopplung		x		Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik			x
Gedächtnistraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben	x				Beckenbodengymnastik	x		
	Braingym		x			Sitzgymnastik Hocker		x	
	Life Kinetik			x		Sitzball		x	
	Kinesiologische Übungen			x		Fußgymnastik		x	
Spiele	bewegungsorientiert		x			Fingergymnastik		x	
	sportorientiert		x			Stepaerobic			x
	leistungsorientiert		x		Spielarten und -formen	Prellball			x
	wettkapforientiert			x		Faustball			x
	gesundheitsorientiert		x			Tischtennis		x	
	Großgruppenspiel		x			Tennis			x
	Kleingruppenspiele		x			Basketball			x
	Paarspiele		x			Volleyball			x
	Individualspiel		x			Fußball		x	
	Kleine Spiele		x			Tennis			x
Große Spiele		x		Kegeln			x		
Aufwärmspiele		x							

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia		x		Sonstiges	Singen		x	
	Minigolf			x		Qi Gong			x
	Indiaca			x		Klettern (Bouldern)			x
	Federball			x		Yoga		x	
	Staffel(variationen)			x		Pilates		x	
	andere Ballspiele			x		Pool/ Billard			x
	Fangspiele			x		Sport- und Bogenschießen			x
	Wurf- und Fangspiele		x			Schach			x ??
	Handball			x		Leichtathletik			x
	Frisbee			x		Eisstockschießen			x
Massage	Klopfen			x		Eislaufen			x
	Schütteln			x		Kartenspiele			x
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)			x		Jonglieren			x
	ohne Hilfsmittel			x		Trampolin springen			
	klassisch			x	Aspekte der	Psychomotorik		x	
Wassergymnastik	ohne Hilfsmittel		x			Geragogik		x	
	mit Hilfsmittel Handschuh			x		Motopädagogik		x	
	Gürtel			x		Bewegungstherapie		x	
	Hanteln			x		Physiotherapie		x	
	smovey			x		Rehabilitation		x	
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk						Gangschule		x	
adabtierte (altersangepasste) Spiele						Laufschule		x	
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining			x	Beweglichkeit & Sterching				
	Zirkel (und Variationen)			x	Schnelligkeitstraining				
	Einzelübungen		x		Kampfsportarten	Kickboxing			x
	Partnerübungen		x			Boxen			x
	Gruppenübungen		x		ANMERKUNGEN	Schach ?			
alltagsorientierte Übungen	aufstehen	x				klare Trennung von Bewegung und Sport und Spiel			
integrieren	hinsetzen	x							
	hinlegen	x							
	strecken	x							
	greifen	x							
	Treppensteigen	x							
	etwas tragen schwer		x						
	leicht	x							
	bücken	x							
	aufrichten	x							

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht			X	Tanzen	Gruppentanz	X		
	an (Kraft)Maschinen		X			Paartanz		X	
	mit Hilfsmittel Theraband	X				mit Musik	X		
	Hanteln			X		ohne Musik			X
	Wasserflaschen			X		Kombinationstanz (sitzen/stehten)	X		
	ohne Hilfsmittel	X			Verwendung alternative				
	Turnen	X			Materialien	Handtuch		X	
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen	X			Lustballon	X			
	Wandern			X	Sandsäckchen		X		
	Gehspiele	X			Papier			X	
	Skifahren			X	Redondball (weich, dosierbar)		X		
	Nordic Walking		X		Tennisringe		X		
	smovey walking	X			Strümpfe			X	
	Jogging			X	Seile			X	
	Laufen			X	Isolationsrohr (Plastik)			X	
	Langlaufen			X	Tücher			X	
	Fahrrad fahren	X			Fallschirm			X	
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe		X		Reifen		X		
	Reaktion		X		Schachteln		X		
	Differenzieren			X	Bierdeckel	X			
	Orientieren		X		Korken			X	
	Rhythmus	X			Jogurtbecher			X	
	Kopplung		X		Wäscheklammern			X	
Gedächtnstraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben		X		Rückenschule	X			
	Braingym			X	Gymnastik und Aerobic			X	
	Life Kinetik			X	Schigymnastik			X	
	Kinesiologische Übungen		X		Beckenbodengymnastik	X			
Spiele	bewegungsorientiert		X		Sitzgymnastik Hocker	X			
	sportorientiert		X		Sitzball		X		
	leistungsorientiert			X	Fußgymnastik	X			
	wettkapforientiert		X		Fingergymnastik		X		
	gesundheitsorientiert	X			Stepaerobic			X	
	Großgruppenspiel	X			Spielarten und -formen			X	
	Kleingruppenspiele		X		Prellball			X	
	Paarspiele	X			Faustball			X	
	Individualspiel			X	Tischtennis		X		
	Kleine Spiele		X		Tennis			X	
Große Spiele		X		Basketball			X		
Aufwärmspiele	X			Volleyball			X		
					Fußball		X		
					Tennis			X	
					Kegeln	X			

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia	X			Sonstiges	Singen	X		
	Minigolf			X		Qi Gong			X
	Indiaca			X		Klettern (Bouldern)			X
	Federball		X			Yoga			X
	Staffel(variationen)			X		Pilates			X
	andere Ballspiele		X			Pool/ Billard		X	
	Fangspiele		X			Sport- und Bogenschießen			X
	Wurf- und Fangspiele		X			Schach		X	
	Handball			X		Leichtathletik			X
	Frisbee		X			Eisstockschießen		X	
Massage	Klopfen			X	Eislaufen			X	
	Schütteln		X		Kartenspiele	X			
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)			X	Jonglieren		X		
	ohne Hilfsmittel		X		Trampolin springen			X	
	klassisch	X			Aspekte der Psychomotorik	X			
Wassergymnastik	ohne Hilfsmittel	X			Geragogik		X		
	mit Hilfsmittel Handschuh		X		Motopädagogik		X		
	Gürtel	X			Bewegungstherapie	X			
	Hanteln		X		Physiotherapie		X		
	smovey		X		Rehabilitation		X		
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk			X	Gangschule		X			
adaptierte (altersangepasste) Spiele		X		Laufschule			X		
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining			X	Beweglichkeit & Sterching			X	
	Zirkel (und Variationen)		X		Schnelligkeitstraining			X	
	Einzelübungen			X	Kampfsportarten	Kickboxing		X	
	Partnerübungen		X		Boxen			X	
	Gruppenübungen	X			ANMERKUNGEN				
alltagsorientierte Übungen integrieren	aufstehen	X							
	hinsetzen		X						
	hinlegen		X						
	strecken			X					
	greifen		X						
	Treppensteigen	X							
	etwas tragen schwer		X						
	leicht	X							
	bücken	X							
	aufrichten	X							

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht	x			Tanzen	Gruppentanz		x	
	an (Kraft)Maschinen		x			Paartanz		x	
	mit Hilfsmittel Theraband	x				mit Musik		x	
	Hanteln		x			ohne Musik		x	
	Wasserflaschen		x			Kombinationstanz (sitzen/stehen)		x	
	ohne Hilfsmittel	x			Verwendung alternative	Handtuch		x	
	Turnen	x			Materialien	Lustballon Luftballon???		x	
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen		x			Sandsäckchen		x	
	Wandern		x			Papier		x	
	Gehspiele		x			Redonoball (! (weich, dosierbar)		x	
	Skifahren			x		Tennisringe		x	
	Nordic Walking		x			Strümpfe		x	
	smovey walking		x			Seile		x	
	Jogging			x		Isolationsrohr (Plastik)		x	
	Laufen			x		Tücher		x	
	Langlaufen		x			Fallschirm		x	
	Fahrrad fahren	x				Reifen		x	
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe	x				Schachteln		x	
	Reaktion	x				Bierdeckel		x	
	Differenzieren	x				Korken		x	
	Orientieren	x				Jogurtbecher		x	
	Rhythmus	x				Wäscheklammern		x	
	Kopplung	x			Rückenschule		x		
Gedächtnistraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben	x			Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik		x	
	Braingym	x				Beckenbodengymnastik		x	
	Life Kinetik					Sitzgymnastik Hocker	x		
	Kinesiologische Übungen			x		Sitzball	x		
Spiele	bewegungsorientiert	x				Fußgymnastik	x		
	sportorientiert			x		Fingergymnastik	x		
	leistungsorientiert			x		Stapaerobic		x	
	wettkapforientiert			x	Spielarten und -formen	Prellball		x	
	gesundheitsorientiert	x				Faustball			x
	Großgruppenspiel	x				Tischtennis			x
	Kleingruppenspiele	x				Tennis			x
	Paarspiele		x			Basketball			x
	Individualspiel		x			Volleyball			x
	Kleine Spiele		x			Fußball			x
Große Spiele		x		Tennis				x	
Aufwärmspiele		x		Kegeln				x	

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia		x		Sonstiges	Singen		x	
	Minigolf		x			Qi Gong		x	
	Indiaca			x		Klettern (Bouldern)			x
	Federball		x			Yoga		x	
	Staffel(variationen)			x		Pilates		x	
	andere Ballspiele		x			Pool/ Billard			x
	Fangspiele			x		Sport- und Bogenschießen			x
	Wurf- und Fangspiele		x			Schach			x
	Handball		x			Leichtathletik			x
	Frisbee		x			Eisstockschießen		x	
Massage	Klopfen		x		Eislaufen		x		
	Schütteln		x		Kartenspiele		x		
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)		x		Jonglieren		x		
	ohne Hilfsmittel		x		Trampolin springen			x	
	klassisch		x		Aspekte der Psychomotorik			x	
Wassergymnastik	ohne Hilfsmittel		x		Geragogik			x	
	mit Hilfsmittel Handschuh		x		Motopädagogik			x	
	Gürtel		x		Bewegungstherapie		x		
	Hanteln		x		Physiotherapie			x	
	smovey		x		Rehabilitation			x	
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk			x		Gangschule			x	
adabtierte (altersangepasste) Spiele			x		Laufschule			x	
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining		x		Beweglichkeit & Sterching		x		
	Zirkel (und Variationen)		x		Schnelligkeitstraining			x	
	Einzelübungen	x			Kampfsportarten			x	
	Partnerübungen		x		Boxen			x	
	Gruppenübungen		x		ANMERKUNGEN				
alltagsorientierte Übungen integrieren	aufstehen	x							
	hinsetzen	x							
	hinlegen	x							
	strecken	x							
	greifen	x							
	Treppensteigen	x							
	etwas tragen schwer	x							
	leicht	x							
	bücken	x							
	aufrichten	x							

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht		x		Tanzen	Gruppentanz	x		
	an (Kraft)Maschinen			x		Paartanz	x		
	mit Hilfsmittel Theraband		x			mit Musik	x		
	Hanteln		x			ohne Musik			x
	Wasserflaschen		x		Kombinationstanz (sitzen/stehten)		x		
	ohne Hilfsmittel	x			Verwendung alternative	Handtuch		x	
	Turnen			x	Materialien	Lustballon	x		
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen			x		Sandsäckchen	x		
	Wandern			x		Papier		x	
	Gehspiele	x				Redondball (1 (weich, dosierbar)	x		
	Skifahren			x		Tennisringe		x	
	Nordic Walking		x			Strümpfe		x	
	smovey walking		x			Seile	x		
	Jogging			x		Isolationsrohr (Plastik)		x	
	Laufen			x		Tücher	x		
	Langlaufen		x			Fallschirm			x
	Fahrrad fahren			x		Reifen		x	
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe	x				Schachteln			x
	Reaktion	x				Bierdeckel			x
	Differenzieren	x				Korken			x
	Orientieren	x				Jogurtbecher		x	
	Rhythmus	x				Wäscheklammern			x
	Kopplung	x			Rückenschule		x		
Gedächtnistraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben	x			Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik		x	
	Braingym	x				Beckenbodengymnastik		x	
	Life Kinetik	x				Sitzgymnastik Hocker	x		
	Kinesiologische Übungen	x				Sitzball	x		
Spiele	bewegungsorientiert	x				Fußgymnastik	x		
	sportorientiert	x				Fingergymnastik	x		
	leistungsorientiert		x			Stepaerobic		x	
	wettkapforientiert			x	Spielarten und -formen	Prellball	x		
	gesundheitsorientiert	x				Faustball		x	
	Großgruppenspiel		x			Tischtennis		x	
	Kleingruppenspiele	x				Tennis			x
	Paarspiele	x				Basketball			x
	Individualspiel		x			Volleyball			x
	Kleine Spiele	x				Fußball			x
Große Spiele		x		Tennis				x	
Aufwärmspiele	x			Kegeln			x		

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia	x			Sonstiges	Singen	x		
	Minigolf		x			Qi Gong		x	
	Indiaca		x			Klettern (Bouldern)			x
	Federball		x			Yoga		x	
	Staffel(variationen)		x			Pilates		x	
	andere Ballspiele	x				Pool/ Billard			x
	Fangspiele			x		Sport- und Bogenschießen			x
	Wurf- und Fangspiele			x		Schach			x
	Handball			x		Leichtathletik			x
	Frisbee			x		Eisstockschießen		x	
Massage	Klopfen	x			Eislaufen			x	
	Schütteln		x		Kartenspiele	x			
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)	x			Jonglieren	x			
	ohne Hilfsmittel		x		Trampolin springen		x		
Wassergymnastik	klassisch			x	Aspekte der	Psychomotorik		x	
	ohne Hilfsmittel	x				Geragogik		x	
	mit Hilfsmittel Handschuh	x				Motopädagogik		x	
	Gürtel		x			Bewegungstherapie			x
	Hanteln		x			Physiotherapie			x
smovey		x		Rehabilitation			x		
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk		x			Gangschule		x		
adaptierte (altersangepasste) Spiele		x			Laufschule		x		
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining	x			Beweglichkeit & Sterching		x		
	Zirkel (und Variationen)	x			Schnelligkeitstraining			x	
	Einzelübungen	x			Kampfsportarten	Kickboxing		x	
	Partnerübungen	x			Boxen		x		
alltagsorientierte Übungen integrieren	Gruppenübungen	x			ANMERKUNGEN				
	aufstehen	x							
	hinsetzen	x							
	hinlegen	x							
	strecken	x							
	greifen	x							
	Treppensteigen	x							
	etwas tragen schwer		x						
	leicht	x							
	bücken	x							
aufrichten	x								

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Krafttraining	mit eigenem Körpergewicht	x			Tanzen	Gruppentanz		x	
	an (Kraft)Maschinen		x			Paartanz			x
	mit Hilfsmittel Theraband	x				mit Musik		x	
	Hanteln		x			ohne Musik			x
	Wasserflaschen		x			Kombinationstanz (sitzen/stehten)		x	
	ohne Hilfsmittel				Verwendung alternative	Handtuch		x	
	Turnen		x		Materialien	Lustballon ???? Luft !		x	
Ausdauertraining	(Spazieren)Gehen		x			Sandsäckchen		x	
	Wandern	x				Papier		x	
	Gehspiele		x			Redonoball (! (weich, dosierbar)		x	
	Skifahren			x		Tennisringe		x	
	Nordic Walking		x			Strümpfe			x
	smovey walking			x		Seile		x	
	Jogging	x				Isolationsrohr (Plastik)			x
	Laufen		x			Tücher		x	
	Langlaufen		x			Fallschirm		x	
	Fahrrad fahren	x				Reifen	x		
Koordinationstraining (klassisch)	Gleichgewicht Sturzprohylaxe	x				Schachteln		x	
	Reaktion	x				Bierdeckel			x
	Differenzieren	x				Korken			x
	Orientieren	x				Jogurtbecher			x
	Rhythmus	x				Wäscheklammern			x
	Kopplung	x			Rückenschule		x		
Gedächtnistraining	Bewegung und Gedächtnisaufgaben	x			Gymnastik und Aerobic	Schigymnastik		x	
	Braingym		x			Beckenbodengymnastik		x	
	Life Kinetik		x			Sitzgymnastik Hocker		x	
	Kinesiologische Übungen		x			Sitzball		x	
Spiele	bewegungsorientiert	x				Fußgymnastik		x	
	sportorientiert		x			Fingergymnastik		x	
	leistungsorientiert			x		Stapaerobic			x
	wettkapforientiert			x	Spielarten und -formen	Prellball		x	
	gesundheitsorientiert		x			Faustball			x
	Großgruppenspiel		x			Tischtennis		x	
	Kleingruppenspiele		x			Tennis			x
	Paarspiele			x		Basketball			x
	Individualspiel		x			Volleyball			x
	Kleine Spiele		x			Fußball			x
Große Spiele			x	Tennis				x	
Aufwärmspiele		x		Kegeln				x	

Anhang

Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung			Themenbereich	Inhalte (Auswahl) und Anmerkungen	Beurteilung		
		sehr wichtig	wichtig	unwichtig			sehr wichtig	wichtig	unwichtig
Spielarten und -formen (Fortsetzung)	Boccia		x		Sonstiges	Singen			x
	Minigolf		x			Qi Gong		x	
	Indiaca		x			Klettern (Bouldern)		x	
	Federball		x			Yoga		x	
	Staffel(variationen)		x			Pilates		x	
	andere Ballspiele			x		Pool/ Billard			x
	Fangspiele			x		Sport- und Bogenschießen		x	
	Wurf- und Fangspiele			x		Schach		x	
	Handball			x		Leichtathletik		x	
	Frisbee		x			Eisstockschießen		x	
Massage	Klopfen			x	Eislaufen		x		
	Schütteln		x		Kartenspiele			x	
	mit Hilfsmittel (z.B. Tennisball)		x		Jonglieren		x		
	ohne Hilfsmittel			x	Trampolin springen			x	
Wassergymnastik	klassisch			x	Aspekte der	Psychomotorik		x	
	ohne Hilfsmittel		x			Geragogik			x
	mit Hilfsmittel Handschuh		x			Motopädagogik	x		
	Gürtel		x			Bewegungstherapie	x		
	Hanteln		x			Physiotherapie	x		
smovey			x	Rehabilitation	x				
Abwandlungen der genannten Spiele mit kodifiziertem Regelwerk						Gangschule	x		
adabtierte (altersangepasste) Spiele						Laufschule		x	
Organisations- und Übungsformen	Stationstraining		x		Beweglichkeit & Sterching				
	Zirkel (und Variationen)		x			Schnelligkeitstraining		x	
	Einzelübungen		x			Kampfsportarten			x
	Partnerübungen		x			Boxen			x
	Gruppenübungen		x		ANMERKUNGEN				
alltagsorientierte Übungen integrieren	aufstehen		x						
	hinsetzen		x						
	hinlegen		x						
	strecken		x						
	greifen		x						
	Treppensteigen		x						
	etwas tragen schwer		x						
	leicht		x						
	bücken		x						
	aufrichten		x						

8.2 Lebenslauf

Name: Wolfgang Hoffmann

Wohnort: 2344 Ma. Enzersdorf/Südstadt

Geboren: 28. Juni 1985 in Mödling/NÖ

Familienstand: ledig

Schulbildung: 1991-1995 Volksschule Maria Enzersdorf/ Südstadt
1995-2004 AHS Realgymnasium Maria Enzersdorf mit sportlichem Schwerpunkt –Maturaabschluss

Ausbildung: 2004 AFAS Diplom Personal Trainer (Austrian Aerobic & Fitness School Austria)
2005 Instruktor Fit Allgemein/Erwachsen (BAfL Wien)
2006 Instruktor Fit Senioren (BAfL Wien)
2009 Bakkalaureat Gesundheitssport Sportwissenschaft (Universität Wien)

Weiterbildung: ab Oktober 2009 Magisterstudium für Sportwissenschaft (Universität Wien)

Beruf(e): seit 2009 sportwissenschaftlicher Leiter der Smovey GmbH
seit 2005 Übungsleiter Kinder- und Jugendstunden
seit 2005 Skilehrer in St. Corona am Wechsel (NÖ)
seit 2002 Assistent bei Schulprojekten im Realgymnasium Ma. Enzersdorf
2005-2009 Ferienspielleiter in Mödling
2006-2008 Übungsleiter Seniorengruppe

Sportkarriere: ca. 1994-1999 Leistungs- und Wettkampfschwimmer
ca. 2000-2005 Leistungs- und Wettkampfstraßenradsportler