Seniorensport in der Turnlehrerausbildung

Autor(en): **Schcan-Kaiser, Ruth**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 1

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993417

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Seniorensport in der Turnlehrerausbildung

Ruth Schucan-Kaiser

Der Seniorensport ist in jüngster Zeit vermehrt ins Blickfeld der Turn- und Sportlehrerausbildung geraten. Die Formen, in welchen Inhalte, Bedürfnisse und Möglichkeiten dieses Sportbereiches an den verschiedenen Ausbildungsstätten vermittelt werden, variieren stark. Im folgenden einige Stichworte zur Situation in Zürich, Bern und Basel.

ETH Zürich: Studienwoche «Seniorensport»

«Ich weiss ja, dass sich der Körper durchs Älterwerden verändert, aber gerade so . . .» (gefolgt von einem langen Seufzer).
«Der Langlauftag mit Senioren unter der Leitung von Carl Schneiter hat mich beeindruckt. Die schlechten Schneeverhältnisse störten nur uns Studenten, die Senioren konnten psychisch – und wachstechnisch! -bestens damit umgehen, Laune und Leistungsfähigkeit litten keineswegs darunter.»

Körperliche Fitness ist für eine Schauspielerin, die oft während zwei und mehr Stunden auf der Bühne steht und anstrengende Probenarbeiten durchhalten muss, äusserst wichtig. Auch die Reisen zu den verschiedenen Engagements brauchen viel an körperlicher Substanz. Ich halte mich an eine gesunde Ernährung, an tägliche Morgengymnastik und Wanderungen in der Freizeit.
Anne-Marie Blanc, Schauspielerin

Dies sind zwei Zitate von Teilnehmern der ersten Studienwoche «Seniorensport», die im Februar 1989 an der Turn- und Sportlehrerausbildung der ETH Zürich durchgeführt wurde. Die Woche fand guten Anklang, wozu auch die Mitarbeit von Pro Senectute und die Bereitschaft C. Schneiters, die Studenten/innen am Langlauftag tielnehmen zu lassen, beitrugen.

Angesprochene Kursinhalte:

- Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit im Alter
- psychosoziale Aspekte bei Leistungsabbau, Depression
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden
- Teilnahme an Schwimm-, Gymnastik-, Tanz- und Langlaufaktivitäten der Senioren/innen.

Die Studenten/innen liessen sich von den Praxiseinblicken beeindrucken, einige hätten gerne gleich zu unterrichten versucht, andere wünschten sich mehr Diskussionen mit älteren Menschen in einem lockeren Rahmen. Die Studienwoche wird 1990 mit ähnlichem Inhalt wiederholt. Danach soll diskutiert werden, ob das Thema «Seniorensport» weiterhin dem Teilbereich «Sport mit Sondergruppen» angehängt werden soll oder nicht teilweise in den Bereich «Fitness» eingebaut werden kann. Denn eigentlich gibt es ja nichts Alltäglicheres als Älterwerden.

Uni Bern: Praxisfeld Altersuniversität

Das Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern vermittelt im Rahmen des Faches «Sportpädagogik» einen Informationsblock über Seniorensport, Behindertensport und Sport als Therapieergänzung. Beabsichtigt ist, alternierend alle 2 bis 3 Jahre einen Grundkurs auf die Thematik des Seniorensports auszurichten.
Im Rahmen der Altersuniversität werden Vorträge, Entspannungsübungen und Gymnastik angeboten. An diesen Kursen, die bei den Senioren auf ein gutes Echo stiessen, konnten die Turnlehrerstudenten freiwillig teilnehmen.

Uni Basel: Seniorensport als Pflichtfach

Das Institut für Sport der Universität Basel wird neu vom Frühjahr 1990 an Seniorensport als Pflichtfach im 8. Semester durchführen (2 Wochenstunden). Bei den Studierenden sollen Verständnis und Interesse für den älter werdenden Menschen und seine Bewegungsbedürfnisse und -möglichkeiten geweckt werden. Sie sollen Einblick erhalten in die medizinischen, psychosozialen und methodischen Aspekte des Sports im Alter und eine möglichst grosse Bandbreite sportlicher Aktivitäten kennenlernen.

Behandelte Kursinhalte:

- *Alter und Sport:* Organisation und Struktur der verschiedenen Verbände
- *medizinische und physiotherapeutische Aspekte:* bei Rheuma, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Osteoporose
- *Leistungsfähigkeit,* Leistungsabbau, psychosoziale Aspekte
- *Methodik:* Erwachsenenunterricht, partnerschaftlicher Unterrichtsstil

Ein Drittel des Unterrichts wird als Praxis in Form von Hospitationen und Unterrichtsversuchen durchgeführt.

Chancen vermehrter Koordination und Zusammenarbeit

Angesichts der neu erkannten Möglichkeiten und Bedürfnisse erscheint es sinnvoll, dass die interessierten Institute untereinander und mit einschlägigen Verbänden in einen breiten Erfahrungsaustausch treten und Möglichkeiten der Zusammenarbeit prüfen. Ermutigend sind in diesem Zusammenhang die bisherigen Kontakte mit Pro Senectute.
Wenn in Zukunft vermehrt Turn- und Sportlehrer/innen auch auf die Belange und Aufgaben des Seniorensports vorbereitet werden, können alle dabei gewinnen: die Teilnehmer an und die Organisatoren von Seniorensportkursen auf der einen Seite, die Turn- und Sportlehrerstudenten/innen auf der anderen.
Der Einsatz von Turn- und Sportlehrern im Seniorensport dürfte auf den folgenden Gebieten besonders sinnvoll sein:

- eher bei leistungsfähigeren Senioren als zum Beispiel in Pflegeheimen;
- in Sportarten, die eine gute sportliche und methodische Grundausbildung verlangen, zum Beispiel Tennis;
- in der Ausbildung von Seniorensportleiter/-innen – allerdings erst nach genügend eigener Praxis; im Hinblick darauf muss auch die Abgabe eines Brevets weiter diskutiert werden. ■