

# „Oma-Opa-Kind-Turnen“

## Ein intergeneratives Bewegungsangebot für Kleine und Große

Cornelia Schlick

### 1. Einleitung

Die Idee, Menschen verschiedener Generationen in Kontakt bringen zu wollen, kann man vielerorts in verschiedenen Konstellationen antreffen. Oft sind es aber nur einmalige Projekte mit einer zeitlichen Begrenzung.

Der vorliegende Artikel beschreibt ein intergeneratives Bewegungsangebot im Sportverein Tungendorf Neumünster, welches seit neun Jahren etabliert ist und von allen Teilnehmenden gern angenommen wird.

Weiterhin fließen in diesen Artikel die Erfahrungen aus einem Projekt an der Fachschule für Motopädagogik, Neumünster, ein: Innerhalb ihrer Ausbildung zur staatlich anerkannten Motopädagogin initiierte die Leiterin einer Husumer Kindertagesstätte unter Begleitung der Fachschule für Motopädagogik in ihrer Einrichtung eine Oma-Opa-Kind-Turngruppe. Diese gehört nun als ständiges Angebot zum Alltag in der Kindertagesstätte.

### 2. Großelternschaft heute

Die Lebenserwartung der europäischen Bevölkerung hat sich erhöht und wir rechnen damit, alt oder öfter auch sehr alt zu werden. Damit geht einher, dass die Beziehungen zwischen den Generationen länger erhalten bleiben.

Verwandschaftliche Strukturen haben sich ebenfalls verändert: Aufgrund des Geburtenrückgangs in den 60er Jahren wird es weniger Tanten und Onkel geben – für Kinder sind und werden die Großeltern immer häufiger die einzigen verwandschaftlichen Vertreter der älteren Generation sein. Die verwandschaftlichen Strukturen

haben sich zwar aus demografischen Gründen stark gewandelt, aber alle Studien zeigen die überraschend hohe Leistungsfähigkeit intergenerativer Netzwerke (vgl. [www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com)).

Aufgrund der erheblich gestiegenen Lebenserwartung verbleibt Großeltern und Enkelkindern mehr Zeit, die sie miteinander verbringen können. Großeltern haben die Kindererziehung bereits hinter sich und dadurch viel Erfahrung. Den Enkeln gegenüber stehen sie nicht mehr so in der Verantwortung und können die Zeit genießen.

Großeltern sind für Kinder wichtig. Engagierte Großeltern zeichnen sich dadurch aus, dass sie auf die Kinder eingehen können und sie wahrnehmen. Großeltern gehen mit den Kindern anders um als die Eltern, das Verhältnis ist entspannter, denn alltägliche Konflikte werden mit den Eltern ausgetragen. Die Kinder erfahren dadurch unterschiedliche Qualitäten und eine Bereicherung. Großeltern vermitteln den Kindern ein familiäres Zusammengehörigkeitsgefühl (vgl. [www.paradisi.de](http://www.paradisi.de)).

Für die Kinder sind Großeltern ein Blick zurück, für die Großeltern bedeuten Enkelkinder die Zukunft! Die heutige Großelterngeneration unterscheidet sich deutlich zu der früheren. In den vergangenen zwei Jahrzehnten haben Enkelkinder „neue“ Omas und Opas bekommen: toleranter, hilfsbereiter, eigenständiger und intensiv beteiligt. Viele Großeltern können sich vor allem eines nehmen: und das ist viel Zeit und das ist das, was Kinder am meisten schätzen.

Viele Großväter genießen die Zeit mehr noch als die Großmütter. Sie unternehmen viel mit den Kindern und fühlen sich dabei jung und aktiv. Die neue Generation der Großeltern wirkt immer jünger und ist weiterhin eingebunden in die Gesellschaft, steht teils noch im Berufsleben mit viel Verantwortung. Sie sind kompetente Ansprechpartner für die Enkelkinder und verstehen ihre Sorgen und Nöte.

### 2.1 Großeltern in der Kinderbetreuung

Ein wichtiger Aspekt, der in Deutschland unentbehrlich geworden ist: Großeltern treten ein in die familienunterstützende Betreuung aufgrund der vermehrten Berufstätigkeit der Eltern. Ein Drittel aller Kinder bis sieben Jahre wird mindestens einmal wöchentlich von den Großeltern betreut, so Ergebnisse der Kinderbetreuungsstudie 2006 des Deutschen Jugendinstituts.

### 2.2 Der intergenerative Ansatz

Ohne Zweifel hat das Thema „Dialog der Generationen“ derzeit Konjunktur. Die Alterszusammensetzung der Bevölkerung hat sich deutlich verändert und wenn man den Prognosen bis 2040 glauben darf, wird die Gruppe der unter Zwanzigjährigen nur noch ca. 15% betragen und der Anteil der über 60-Jährigen wird über 30% liegen, die Zahl der Hochbetagten nimmt weiterhin laufend zu. Die Veränderung der Alterspyramide kommt durch zwei Faktoren zustande: die sinkende Geburtenzahl einerseits und die steigende Lebenserwartung andererseits (MIEDANER 2001, S. 12).

Die Begriffe „intergenerativ“ oder „generationsübergreifend“ in der sozialpädagogischen Arbeit sind in der Literatur in Ansätzen etabliert. Wir bevorzugen den Begriff „intergenerativ“, weil er unsere Idee zum Ausdruck bringt, die Beziehung und die Kommunikation zwischen den Generationen zu betonen. Ein intergeneratives motopädagogisches Angebot initiiert Begegnungen zwischen Menschen unterschiedlicher Generation über das Medium Bewegung. Die Begegnung soll in unterschiedlichen Räumen und in institutionellen Zusammenhängen stattfinden (hier: Sportverein und Kindertagesstätte) (vgl. MEVES, S. 11ff).

### 3. Die Bedeutung der Bewegung

Bewegung, Spiel und das Miteinander sind aus unserer Sicht die verbindenden Elemente zwischen unterschiedlichen Generationen. Bewegung ist immer ein Ausdruck der Gesamtbefindlichkeit, und es kann davon ausgegangen werden, dass Bewegung auch zu gegenseitiger sozialer Aktivität und Kommunikation beiträgt. Durch Spiel und gemeinsames Tun ergeben sich immer wieder neue Interaktionsmöglichkeiten, Gemeinschaftsgefühl sowie gruppenspezifische Prozesse.

Bewegung ist für Kinder heute besonders wichtig. Der Stellenwert der Bewegung hat heute leider abgenommen und die Kinder bewegen sich in ihrer häuslichen und institutionellen Umgebung viel zu wenig. Sie verbringen viel Zeit vor dem Fernseher oder am Computer. Deshalb ist die Notwendigkeit für Bewegungsangebote gestiegen. Kinder brauchen offene, flexible und anregungsreiche Bewegungs- und Spielräume neben regelmäßig angeleiteten Angeboten (vgl. Handreichungen zu den Bildungsleitlinien, S. 21ff).

Die Bedeutung der Bewegung hat für Senioren einen *neuen* Stellenwert bekommen. Die höhere Lebenserwartung, der Wunsch nach Aktivität auch im Alter und die Suggestion von „ewiger Jugend“ durch die Medien haben erheblichen Zulauf von Seni-

oren im Fitness- und Freizeitbereich ausgelöst.

Bewegung steigert das Wohlbefinden, unterstützt die koordinative Leistungsfähigkeit, wirkt präventiv gegen Stürze, kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an und beugt altersbedingten Erkrankungen vor. Bewegung in Gruppen verhilft zu sozialen Kontakten und erfüllt das Bedürfnis nach Gemeinschaft und sozialem Netzwerk.

### 4. Praxisideen

Aus dem theoretischen Teil ergeben sich folgende Schwerpunkte für intergenerative motopädagogisch orientierte Bewegungsangebote:

#### Für die Kinder:

- Erfahrungen in allen Wahrnehmungssystemen
- Angebote zur Förderung der motorischen Grundtätigkeiten wie Laufen, Hüpfen, Ziehen, Hängen, Hangeln, Stützen...
- Förderung der koordinativen (Reaktion, Gleichgewicht, kinästhetische Differenzierung, Gelenkigkeit...) und konditionellen (Ausdauer, Kraft, Gelenkigkeit) Fähigkeiten
- Bewegung mit musikalischen/rhythmischen Elementen
- Bewegungserfahrungen in der Natur

#### Für die Senioren:

- Bewegungserfahrungen aus dem koordinativen Bereich wie z.B. Gleichgewichtsfähigkeit und Reaktion
- konditionelles Angebot für die Förderung der Kraft und Ausdauer
- Rhythmus
- Angebote in der Natur
- Entspannung
- Selbstständiges und freies Handeln

#### Ziel für beide Gruppen:

Über das gemeinsame Handeln eine lebendige Beziehung leben, Neues entdecken und Tradition genießen.

Freude an der eigenen Bewegung empfinden und wecken sowie in dieser „Erlebnismgemeinschaft“ *das Neue im Anderen entdecken*.

Die nun vorgestellten Bewegungs-ideen sind gemeinsam für Erwachsene und Kinder von 1 bis 6 Jahren geeignet.

#### 4.1 Laufspiele, Musik-Stoppsspiele, Fangspiele

*Reflexion:* Bei allen Laufspielen konnten wir beobachten, dass die Senioren gute Bewegungsvorbilder waren und begeistert mit den Kleinen um die Wette liefen und auch diese Art der „Ausdauerschulung“ positiv wahrnahmen. Bei allen Ballspielen entstand eine regelrechte „Spiellust“.

##### Idee: Laufspiel

Ein Großelternteil und ein Enkelkind bilden ein Paar. Die Paare sitzen gut verteilt in der Halle. Wenn Musik erklingt, laufen die Kinder frei durch die Halle. Wenn ein Kind zu seinem Großelternteil läuft und sich hinsetzt, so steht dieses auf und läuft nach Musik in der Halle weiter. Auf diese Weise wechseln sich die Paare mit der Bewegung und der Ruhephase ab.

*Variation:* Wenn sich die Gruppe gut kennt, dann suchen sich Paare, die keine verwandtschaftliche Beziehung haben.

#### 4.2 Rituale der Begrüßung und Rituale der Verabschiedung

*Reflexion:* Rituale werden von der älteren Generation wertgeschätzt und haben einen festen Bestand in jeder Bewegungseinheit.

##### Idee eines Rituals zum Ende der Stunde:

Und dann sind wir ein langer Zug  
 der schnauft der Zug, der lange Zug  
 du glaubst das nicht, wie schwer das geht  
 du glaubst das nicht, wie schwer das geht  
 geht schon besser, geht schon besser...

Alle stellen sich hintereinander und fassen sich auf die Schultern oder an die Hüften und alle gehen wie ein langer Zug stampfend mit den Füßen – immer schneller werdend – Richtung Ausgang. Der Spruch wird entsprechend schneller aufgesagt.

### 4.3 Feste und Feiern

*Reflexion:* „Tradition genießen“ im wahrsten Sinne – kleine Feste mit Kaffee und Kuchen sind zwischen- durch gern durchgeführte Aktionen: ob Faschingsfest (Abb. 1) oder ein Ausflug mit Picknick oder die Weihnachtsfeier.



Abb. 1: Faschingsfest in der Turngruppe

### 4.4 Tanzlieder (altes Liedgut)

*Reflexion:* Großeltern beherrschen viele Tanz- und Singspiele, sind nicht auf CDs und moderne Liedermacher angewiesen und Übungsleiter können viel von ihnen lernen.

*Idee:* Tanzlieder:

„Brüderchen, komm tanz mit mir, beide Hände reich' ich dir, einmal hin – einmal her rundherum, das ist nicht schwer.“

### 4.5 Spielen und Bewegen in der Natur

*Reflexion:* Großeltern lieben die Natur und sind oft im Sportverein in der Wandergruppe engagiert oder genießen gemeinsame Ausflüge.

Dabei ist z.B. Regen kein Hindernis und die passende Kleidung ist dabei. Das Springen in Pfützen macht auch manchen Großen Spaß.

*Idee:* Naturwanderung mit der Raupe „Lehmann“

*Die Geschichte:*

„Darf ich mich vorstellen? Ich heiße Herr Lehmann und bin eine Raupe, bald werde ich ein schöner bunter Schmetterling sein. Ich wohne hier im Wald und warte auf Kinder, die mich besuchen und mit mir den Wald erkunden. Heute bin ich aber sehr traurig, denn ich habe meine Freunde, die Schmetterlinge verloren. Könnt Ihr mir bei der Suche helfen?“

*Die Bewegungsidee:*

Im Wald werden 6 bis 10 Stationen vorbereitet – die Gruppe „wandert“ von Station zu Station. Den Weg markieren kleine Raupen aus Tonpapier (Abb. 2). An jeder Station ist ein „Brief“ mit einer Bewegungsaufgabe.



Abb. 2: Naturwanderung mit der Raupe „Lehmann“

*Zum Beispiel:* Das Kreisspiel „Häschen in der Grube“ spielen oder auf Baumstämmen balancieren oder die Augen schließen und die Geräusche im Wald hören (vgl. LINDNER, Heidi: „Hier bewegt sich was“).

### 4.6 Bewegungsgeschichten und Bewegungsthemen

*Reflexion:* Großeltern finden sich sehr schnell in die Spielthemen der Kinder ein, folgen den Kindern oder geben neue Impulse. Dabei verhalten sie sich nie belehrend oder beherrschen die Spielszene – sie übernehmen eher Rollen und sind mitten im Spielgeschehen.

*Idee:* Fahrzeuge, Straßenverkehr, Baustellen, Bauen und Konstruieren (Abb. 3)



Abb. 3: Gemeinsames Rollerfahren

### 4.7 Spiele mit Alltagsmaterialien

*Reflexion:* Großeltern sind unermüdlich im Finden geeigneter Bewegungsideen mit Eierpappen, Bratschläuchen, Wischtüchern oder Zeitungsschnipseln. Eine häufige Aussage: „Wir hatten als Kinder nichts – wir haben mit den Kieselsteinen im Feld gespielt!“

Allerdings empfiehlt es sich, mit bekannten Materialien wie z.B. Wäscheklammern anzufangen. In der Rückmeldung gaben die Großeltern an, dass auch in der häuslichen Umgebung Spielideen weitergeführt wurden.

### 4.8 Bewegungslandschaften

*Materialien:* Großgeräte, Kleingeräte, Matten, mobil, variabel, Kombinationen

*Reflexion:* Alle Bewegungslandschaften werden im Laufe der Stunden kleiner und kleiner. Je weniger „Opas“ zur Verfügung stehen, desto niedriger



Abb. 4a u. 4b: Vielfältiger Einsatz von Rollbrettern als Bewegungs- und Transportmöglichkeit

und „leichter“ werden die Gerätekombinationen. Der Aufbau kann oft aus „Kraftmangel“ nicht bewerkstelligt werden. So entstehen in der Gruppe der Großeltern aber Ideen von anderen Gerätekombinationen, die dann immer sofort ausprobiert werden.

*Das Rollbrett:* Nie zuvor hat ein Großeltern teil ein Rollbrett benutzt – das ist eine Herausforderung („Neues ausprobieren“). Nach vielen Versuchen und Ideen, das Rollbrett durch Kästen oder Matten an die Bewegungsmöglichkeiten von Senioren anzupassen, sind nach unseren Erfahrungen alle Rollbretteinsätze der „Hit“ (Abb. 4a u. 4b).

Nach mehreren Stunden kristallisieren sich verschiedene Lieblingstätigkeiten heraus: Zum Beispiel werden Schaukeln zunächst gemieden und den Kindern nur Anschwung gegeben. Baut man aber „motivierende“ und zugängliche Schaukeln, so schaukeln alle Großeltern gemeinsam mit den Enkeln und singen Lieder aus der eigenen Kinderzeit (Abb. 5).

### 5. Methodische Überlegungen für ein intergeneratives Angebot

In einer intergenerativen Zielgruppe treffen Generationen sehr unterschiedlichen Alters mit unterschiedlicher Lebenserfahrung, unterschiedlichen Wahrnehmungsweisen und unterschiedlichen körperlichen Vorausset-

zungen aufeinander. Der Anleiter steht altersgemäß sehr oft zwischen diesen Generationen und es zeigt sich im Verlauf der Vertrautheit auch, dass der Anleiter oder Übungsleiter als „Mittler“ oder „Berater“ angesprochen wird. Es wird z.B. über Erziehungsfragen diskutiert oder über die Entwicklung des Enkelkinds gesprochen, oder es werden Probleme in der Schule oder im Kindergarten angesprochen.

Die große Aufgabe als Anleiter besteht darin, anknüpfend an die Bedürfnisse und Fähigkeiten jedes Einzelnen, ein gemeinsames bewegtes Miteinander zu schaffen.

Beginnend mit der engen vertrauten Zweierbeziehung zwischen Enkelkind und Großeltern gibt es dann in der Regel über Spielideen die Auflösung zu einem Miteinander in der Gruppe.

Für die Arbeit mit Senioren gilt:

- Bei der Auswahl der Materialien muss die Mobilität / die mögliche körperliche Einschränkung beachtet werden. Alle Geräteaufbauten werden so gestaltet, dass die Höhe variabel ist. Auf rückschonende Handhabung der Geräte ist zu achten.



Abb. 5: Mit der Großmutter schaukeln und Lieder singen

- Viele Bewegungsspiele sind so ausgerichtet, dass ältere Menschen diese nicht nach der ursprünglichen Spielanleitung spielen können. Da es oft um Schnelligkeit und Dynamik geht, werden Spiele im Vorfeld umgewandelt.
- Schwierig ist das Überwinden von Bewegungsebenen. Auch hier wird darauf geachtet, dass ein Sitzen, Hocken oder Knien auf dem Fußboden vermieden wird – oder es gibt Hilfsmittel.
- Ein intergeneratives Angebot sollte in einem zeitlich großzügigen Rahmen stattfinden. Großeltern und Enkelkinder benötigen Zeit, um gemeinsam in ein Spielgeschehen zu kommen.
- Alle Spiele und Spielstationen werden so gestaltet, dass gemeinsam gehandelt werden kann (Abb. 6). Die Rolle der Großeltern als reine „Aufpasser“ oder „Hilfestellung“ ist zu vermeiden.
- Die Prinzipien der Motopädagogik sind Grundlage eines intergenerativen Angebots. Wahlmöglichkeiten, Entscheidungsfreiheit, freies Ausprobieren in Verbindung mit Partizipation und Reflexion nach jedem Abschnitt und die besondere Sicht auf die körperliche und „seelische“ Unversehrtheit lassen ein Angebot erfolgreich werden.
- Die Rolle des Anleiters ist es, verlässliche Strukturen und Rahmenbedingungen zu schaffen, den Gruppenprozess zu beobachten und Material und Zeit zur Verfügung zu stellen.

## 6. Auswertung und Fazit

Unsere Erfahrungen machen deutlich, dass in einem kontinuierlichen fachlich begleiteten Angebot über das Medium Bewegung ein intergenerativer Dialog wächst und das Neue im Anderen entdeckt wird.

### „Das Neue im Anderen“

Hanna kennt ihren Opa Bernd eigentlich nur als soliden Geschäftsmann mit Anzug und Krawatte. Sie ist be-



Abb. 6: Die Großeltern werden aktiv in die Spielstationen einbezogen

geistert, dass er auf wackelige Bänke klettert oder gern im Kastenoberteil auf Rollbrettern durch die Gegend fährt. Auch der schicke Trainingsanzug gefällt ihr.

Oma Inge traute vorher ihrer Enkeltochter Maria nicht zu, alleine das Dornröschen zu singen und zu spielen.

Der vorliegende Erfahrungsbericht möge in vielen Fachkräften das Interesse und die Motivation wecken, sich auf einen intergenerativen Weg zu begeben.

### Über die Autorin:

Cornelia Schlick ist

- Sportpädagogin, Übungsleiterin Kinderturnen
- Schulleiterin der Fachschule für Motopädagogik, Neumünster
- Begründerin des „Oma-Opa-Kind Turnens“ im Sportverein Tun-gendorf Neumünster (im SHTV/LSV). Das Angebot gewann den Breitensportpreis 2009 „Unser Verein bewegt Familien“. [www.motopaedagogik.net](http://www.motopaedagogik.net)

Bildnachweise: alle von Cornelia Schlick

### Literatur:

**Barth, K.:** Kindheit im Wandel. In: kindergarten heute 11/1993, S. 3ff

**Eisenburger, M.:** Psychomotorik im Altenheim. In: Motorik 3/2002, S. 138ff

**Lindner, H.:** Hier bewegt sich was, Pipo Praxisreihe 2/1989, Pipo-Verlag Neumünster, S. 58-67

**Meves, P.:** Facharbeit an der staatlich anerkannten Fachschule für Motopädagogik; Projektthema: Oma-Opa-Kind-Turnen, Ein intergeneratives motopädagogisches Bewegungsangebot in der Kindertagesstätte Husum-Rödemis. Neumünster 2004

**Miedaner, L.:** Alt und Jung entdeckt sich neu. Herder, Freiburg i.B., 2001

**Ministerium für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur Schleswig-Holstein, Kiel:** Erfolgreich starten: Leitlinien zum Bildungsauftrag von Kindertageseinrichtungen. Handreichung: Körper, Gesundheit und Bewegung, September 2004

**Zimmer, R.:** Handbuch der Psychomotorik. Herder, Freiburg i.B., 1999

**Internet:** [www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com), [www.paradisi.de](http://www.paradisi.de)

### Anschrift der Autorin:

Cornelia Schlick  
Staatlich anerkannte  
Fachschule für Motopädagogik  
IBAF gGmbH  
Süderdorfkamp 22  
24536 Neumünster  
Tel.: (04321) 30 00 - 29/28  
[www.ibaf.de](http://www.ibaf.de)  
[cornelia.schlick@ibaf.de](mailto:cornelia.schlick@ibaf.de)

### Stichworte:

- Intergenerativer Ansatz
- Bewegungspädagogisches Angebot
- Praxisideen