ELWI-ABZEICHEN

Ein Sportabzeichen für Menschen in der zweiten Lebenshälfte



Das Handbuch mit Übungen und Hinweisen

Herausgegeben durch
Kreissportbund Osnabrück-Land e.V.

DANKE FÜR DEIN
ENGAGEMENT!

2. Auflage 2026

INHALT

1 DAS ELWI-ABZEICHEN 1

2 ÜBUNGEN AUSDAUER 4

3 ÜBUNGEN KOORDINATION 7

4 ÜBUNGEN KRAFT 10

5 ÜBUNGEN SCHNELLIGKEIT 13

6 WEITERE TESTVERFAHREN 16

DAS ELWI-ABZEICHEN

IDEE UND KONZEPT

Sport hält fit, wirkt präventiv und unterstützt somit die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Allerdings ist das Deutsche Sportabzeichen für viele ältere Menschen kaum zu bewältigen. Durch das ELWI-Abzeichen wird die Möglichkeit geschaffen, unabhängig von Alter und Einschränkungen ein sportliches Abzeichen erlangen zu können. Darüber hinaus sollen die Menschen über die Teilnahme am ELWI ein positives Bewegungsgefühl erhalten, das soziale Miteinander des Sports erfahren und für den Sport im Alter ermutigt werden. Übungsleitungen können zudem neue Trainingsimpulse erhalten und Schwächen der Gruppe feststellen, die in zukünftigen Übungseinheiten stärker in den Fokus gerückt werden können. Da ELWI für Menschen in der zweiten Lebenshälfte konzipiert wurde, wird gleichzeitig ein Gedanke der Sichtbarmachung und Wertschätzung dieser Personengruppe verfolgt.

Das Absolvieren des ELWI-Abzeichens kann geschlossen im Rahmen einer bestehenden Sportgruppe oder an einem offenen Aktionstag erfolgen. Letzteres ist vor allem dann sinnvoll, wenn sportferne Menschen erreicht werden sollen. Um den Bezug zum Deutschen Sportabzeichen auszudrücken, besteht ELWI ebenfalls aus den Disziplinen *Ausdauer, Koordination, Kraft* sowie *Schnelligkeit*. Zur erfolgreichen Bewältigung einer Disziplin muss eine Übung absolviert werden. In diesem Handbuch finden sich zur Orientierung zu jeder Disziplin verschiedene Übungen, die zur Anpassung an körperliche Einschränkungen mehrere Varianten oder Alternativübungen enthalten. Es gibt jeweils “Basisübungen”, die mit wenig Material durchführbar sind. Dadurch werden die verschiedenen Gegebenheiten in den Sporthallen vor Ort berücksichtigt. Dieses Basismaterial kann bei Bedarf beim Kreissportbund ausgeliehen werden. Neben den hier aufgeführten Übungen können Übungsleitungen auch andere Übungen wählen, die zur jeweiligen Disziplin und Gruppe passen. Urkunden und Pins sind über den Kreissportbund erhältlich.

TIPPS ZUR DURCHFÜHRUNG

Das Konzept des ELWI-Abzeichens wurde zusammen mit den Sportvereinen TV Gehrde und TSV Westerhausen-Föckinghausen in mehreren Sportgruppen erprobt. Die Erkenntnisse aus den Praxistests wurden in das Handbuch eingearbeitet.

Vor der Durchführung ist es empfehlenswert, den **Gesundheitszustand der Teilnehmenden abzufragen** (Krankheiten, künstliche Gelenke, Bewegungseinschränkungen und aktuelle Tagesform). Die Übungen können so individuell angepasst werden.

Positive Atmosphäre und soziale Interaktion einbauen. Viel loben und kleine Erfolgserlebnisse feiern. Geeignete Übungen als Gruppen- oder Partnerarbeit gestalten, um das Miteinander zu fördern.

Im Rahmen von ELWI wird **keine Prüfungssituation** erzeugt, denn das kann Druck und Unsicherheit verursachen. Es gibt daher nicht die Möglichkeit, das ELWI-Abzeichen nicht zu schaffen. Im Vordergrund stehen Spaß und die Ermutigung zur Bewegung. Für diejenigen, die gerne das Fitnesslevel der Teilnehmenden durch messbare Werte feststellen möchten, erhalten am Ende dieses Hefts eine Aufführung von geeigneten Testverfahren.

Das ELWI-Abzeichen sollte **vorzugsweise drinnen** durchgeführt werden, am besten in der gewohnten Trainingsumgebung. Dies verleiht den Teilnehmenden Sicherheit. Der Sportplatz ist durch seine unebene Rasenfläche kein geeigneter Untergrund und erhöht das Verletzungsrisiko. Außerdem fehlt dort ausreichend Schatten im Sommer.

Individuelles Tempo und Wahlmöglichkeiten. Keine Überforderung erzeugen. Lieber langsam starten und den Schwierigkeitsgrad erhöhen, wenn sich die Teilnehmenden fähig dazu fühlen. Außerdem schaffen Wahlmöglichkeiten die Selbstbestimmtheit und Motivation.

Planen von **Pausen und Warnsignale** beachten. Vor allem im Alter sind regelmäßige Pausen wichtig. Klagen die Teilnehmenden über Schmerzen, Schwindel, Atemnot, etc. muss die Übung sofort angepasst oder abgebrochen werden.

Übungen als **Stationen** aufbauen und **ausreichend Zeit** einplanen. Das ELWI Abzeichen lebt vom stressfreien Charakter. Durch Stationen, die zum Beispiel in Kleingruppen rotiert werden können, wird die Wartezeit reduziert und der Bewegungsanteil erhöht.

Herstellen eines **Alltagsbezugs**. Erhöht die Sinnhaftigkeit und Motivation, wenn bei Übungen auf Situationen im Alltag hingewiesen wird, bei denen der Bewegungsablauf vorzufinden ist.

ELWI in der Übungsstunde. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen (z.B. Mobilisation) können die Teilnehmenden anknüpfend die Übung der Disziplin Ausdauer ausführen. Anschließend werden Übungen zu Koordination, Kraft und Schnelligkeit aufgebaut. Es können für jede Disziplin mehrere Übungen angeboten werden. Dies erhöht die Vielfalt und Bewegungszeit der Teilnehmenden. Außerdem können damit besser unterschiedliche Fitnesslevel abgedeckt werden. Zum Abschluss bieten sich ein gemeinsamer Cool Down sowie die Urkundenübergabe an.

Teilnehmende, deren Fitnesslevel sich als sehr gut herausstellt, können über das **Deutsche Sportabzeichen** informiert werden. Die Praxistests zeigten, dass über ELWI der Mut und die Motivation gesteigert werden konnten, das Deutsche Sportabzeichen zu probieren.

ÜBUNGEN AUSDAUER

ZIEL

Mobilität fördern, für Alltagssituationen Selbstvertrauen schaffen, das Herz-Kreislaufsystem stärken und noch vieles mehr. Ausdauertraining trägt einen erheblichen Beitrag zur Gesundheit und Selbstständigkeit im Alter bei.

BASISÜBUNGEN

Spaziergang über den Wochenmarkt

für alle Bewegungslevel

Die Teilnehmenden gehen durch den Raum und sollen sich miteinander unterhalten. Die Themen können sie frei wählen, ebenso wie ihr Gehtempo. Der Erzählspaziergang kann über eine beliebige Strecke mit oder ohne Gehhilfe stattfinden. Neben Ausdauer wird so die Sozialkompetenz gefördert. Während des Gehens kann die Übungsleitung verschiedene Übungen reinrufen (Beispiele siehe rechts). Die Übungen können je eine wochenmarkttypische Bezeichnung erhalten, wie Tomaten, Honig, Spargel, Blumen, etc.

Beispielübungen:

- Schulterkreisen
- Arme schwingen
- Auf die Zehenspitzen stellen, dann Gewicht langsam auf die Fersen verlagern (bei Bedarf dabei an Wand festhalten) und wieder zurück auf die Zehenspitzen
- Abwechselnd ein Knie leicht anheben
- Bücken und mit Hand Richtung Boden greifen (simuliert: Geldbörse ist heruntergefallen)

Variation 1: Wochenmarktstände

Im Raum werden verschiedene Stationen (“Wochenmarktstände”) mit je einer Übung ausgelegt. Während des Spaziergangs ruft die Übungsleitung immer wieder “Stopp” (alternativ bei Hintergrundmusik: Musik anhalten). Die Teilnehmenden machen nun die Übung, der sie am nächsten sind. Anschließend geht der Spaziergang weiter.

Variation 2: Wochenmarkparcours

Im Raum werden verschiedene Hindernisse aufgebaut, die im zügigen Gang mit und ohne Gehhilfe zurückgelegt werden müssen.

Beispielstationen:

- In einem gekennzeichneten Bereich darf nur Rückwärts gegangen werden
- Treppe oder Kabel durch Stepper, Hütchen, Hürden, etc. darstellen
- Slalom
- Leichte Gewichte auf gekennzeichneter Strecke tragen und am Ende wieder ablegen
- Reifen: reinstellen, mit den Händen hochziehen, Reifen bis über den Kopf ziehen und Reifen neben sich ablegen





Sitz-Tanz

für alle Bewegungslevel

Die Teilnehmenden führen (zu Musik) verschiedene Bewegungskombinationen im Sitzen aus. Je nach Mobilität kann dabei das Aufstehen geübt werden. Möglich ist es auch, den Teilnehmenden jeweils einen Stab zu geben, den sie mit beiden Händen festhalten und nach rechts und links wie ein Paddel schwingen. Armschwünge, als würde Ski gefahren werden, sind ebenfalls möglich.

Beispiele für Bewegungskombinationen Sitz-Tanz:

- Einstiegs-Kombination
  1. Klatschen (4x)
  2. Oberschenkel klopfen (4x)
  3. Arme nach oben strecken und wieder runter (4x)
  4. nach rechts und links winken (je 2x)
- Schulter-Arm-Flow
  1. Schultern abwechselnd heben (rechts/links, 4x)
  2. Arme vor dem Körper kreisen (4x)
  3. Arme öffnen → schließen (4x)
  4. Beide Hände nach vorne „schieben“ (4x)
- Rhythmus-Kombi mit Körperklang
  1. Klatschen (2x)
  2. Oberschenkel klopfen (2x)
  3. Brust tippen (2x)
  4. Schnipsen oder klatschen (2x)
- Dreh- und Richtungswechsel
  1. Oberkörper nach rechts drehen (2x)
  2. Oberkörper nach links drehen (2x)
  3. Nach vorne beugen → wieder aufrichten (2x)
  4. Arme nach oben strecken (2x)
- Bewegte Beine
  1. Füße abwechselnd heben (rechts/links, 4x)
  2. Füße nach vorne tippen (4x)
  3. Fersen aufstellen → senken (4x)
  4. Mit Armen mitklatschen (4x)

ÜBUNGEN KOORDINATION

ZIEL

Maßnahmen zur Sturzprävention werden im Alter immer wichtiger. Die Übungen zielen deshalb vor allem darauf ab, das Sturzrisiko der Teilnehmenden zu verringern. So werden unter anderem Gleichgewicht, Gangsicherheit und Mobilität gefördert.

BASISÜBUNGEN

Liniengang

für alle Bewegungslevel

Die Teilnehmenden gehen auf einer Linie (bei Bedarf mit Gehhilfe). Auf Kommando ändern sie ihre Gangart. Zum Erhöhen des Schwierigkeitsgrades können dabei zusätzlich verschiedene Bewegungskombinationen ausgeführt werden.

Beispiele Gangarten:

- Vorwärts
- Rückwärts
- Auf die Zehenspitzen
- Auf den Fersen
- Tandemschritt
- Seitlich überkreuz (Achtung: kann bei künstlichen Hüften schwierig sein)



Tippen

für alle Bewegungslevel







Auf dem Boden wird ein Tic Tac Toe Feld markiert (z.B. aus Klebeband). In jedes Kästchen wird eine Nummer (1-9) gelegt. Alternativ können Farbfelder ausgelegt werden. Die Person stellt sich (mit Gehhilfe) in die Mitte der Felder. Die Übungsleitung nennt eine Zahlen- oder Farbfolge. Die Person tippt anschließend mit einem Fuß/einer Hand der angesagten Reihe nach in die entsprechenden Felder. Ein Fuß bleibt dabei in der Mitte stehen. Die Länge der Kombination kann gesteigert werden. Optionale Regeln: Kein Farbfeld darf 2x hintereinander berührt werden. Die linken Felder nur mit dem rechten/linken Fuß bzw. rechter/linker Hand berühren, die rechten Felder mit dem entsprechend anderen Fuß/der anderen Hand.

Bechern

für alle Bewegungslevel

Die Teilnehmenden haben in jeder Hand einen leeren Becher. In einen Becher wird ein Tischtennisball reingelegt. Nun muss der Ball aus dem einen Becher hochgeworfen werden und mit dem anderen Becher wieder aufgefangen werden. Um die Schwierigkeit zu reduzieren, kann der Ball vorher auf dem Boden aufgekommen lassen werden, bevor er wieder mit dem anderen Becher gefangen wird. Weiter kann der Ball aus dem Becher über den Boden gekullert werden. Die Person geht/läuft dem Ball hinterher und lässt ihn in den anderen Becher rollen.



WEITERE ÜBUNGEN

Stolpersteine

● für Expert:innen, mobilere Teilnehmende

Im Raum werden kleine Hindernisse ausgelegt, die umgangen oder umstiegen werden müssen. Fokus liegt auf dem Kontrollieren der Bewegungen. Die Expert:innen unter den Teilnehmenden können die Stolpersteine zusätzlich mit Ball oder Gewicht in den Händen bewältigen.

Gleichgewicht

● für Expert:innen, mobilere Teilnehmende

Die Teilnehmenden stehen 1 Minute auf einem wackeligen Untergrund, wie einem Balancekissen. Als Variation können die Teilnehmenden einen Ball 20x (je nach Fitnesslevel mehr oder weniger) gegen eine Wand werfen und fangen oder hochwerfen und fangen. Alternativ kann die Übung zu zweit absolviert werden: Zwei Teilnehmende stehen sich auf jeweils einem wackeligen Untergrund gegenüber und werfen sich einen Ball zu oder lösen Matheaufgaben um die Wette.

ÜBUNGEN KRAFT

ZIEL

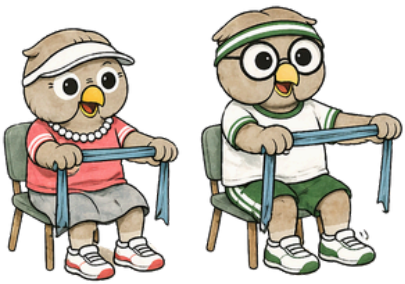
Ausreichend Arm- und Beinkraft helfen bei der Bewältigung zahlreicher Alltagsaufgaben, wie das Treppensteigen oder Tragen von Einkäufen.

BASISÜBUNGEN

Aufstehen & Hinsetzen

für alle Bewegungslevel

Die Teilnehmenden setzen sich 1 Minute lang immer wieder hin und stehen wieder auf, um die funktionelle Beinkraft zu stärken. Statt auf Zeit kann die Übung je nach Fitnesslevel mit einer bestimmten Anzahl an Ausführungen begrenzt werden. Eine Kombination aus Zeit und Wiederholungen ist ebenfalls möglich. 10 Wiederholungen sind zum Beispiel für Menschen mit hohem Fitnesslevel in einer Minute leicht zu erreichen. Hingegen ist dies für Menschen mit geringerem Fitnesslevel schwer. Für Expert:innen kann die Übung gesteigert werden, indem sie in den Händen einen Ball halten und ohne Hände aufstehen bzw. sich hinsetzen.



Wäsche aufhängen

für alle Bewegungslevel

Auf den Boden werden Gegenstände gelegt. Die Teilnehmenden müssen diese Gegenstände vom Boden aufheben und auf einen Kasten oder Ähnliches legen. Leichtere Gegenstände können auch über der Schulterhöhe abgelegt werden. Mit der Übung werden Arm- und Schulterkraft sowie Beweglichkeit gefördert. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können die Teilnehmenden die Gegenstände in einer bestimmten Reihenfolge aufheben (nach Farben, Formen, usw.).



WEITERE ÜBUNGEN

Einkaufstasche tragen

für alle Bewegungslevel

Einkaufstaschen mit variablem Gewicht oder Hanteln werden 10x (Anzahl Wiederholungen je nach Fitnesslevel) angehoben und wieder abgestellt. Optional kann die Tasche 10x auf eine Erhöhung gehoben und wieder herunter genommen werden. Alternativ kann mit der angehobenen Tasche oder der Hantel eine kurze Distanz zurückgelegt werden. Dabei können die Arme geschwungen werden, locker am Körper anliegen oder zur Seite ausgestreckt werden.

Kiste ziehen

für alle Bewegungslevel

In eine Kiste werden Gewichte gelegt (Gewicht variabel). Die Kiste wird im Stand oder Sitzen an Seilen zu sich gezogen. Die Übung kann mehrmals wiederholt werden (3-5x). Das Gewicht kann optional erhöht werden.

Beispiele für maximal zu bewältigendes Gewicht aus den Praxistests:

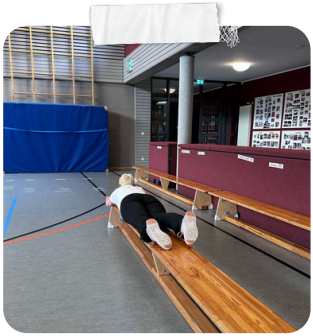
- weiblich, 78 Jahre, geringere Mobilität: maximal 3kg Gewicht im Kasten (im Sitzen leichter zu bewältigen)
- männlich, 72 Jahre, gute Mobilität: maximal 12kg Gewicht im Kasten (stehend machbar)



Bank putzen

für Expert:innen, mobilere Teilnehmende

Die Teilnehmenden legen sich mit dem Bauch auf eine Langbank und ziehen sich mit der eigenen Armkraft bis zum anderen Bankende.



ÜBUNGEN SCHNELLIGKEIT

ZIEL

Zuvor wurde durch die Disziplinen Ausdauer, Koordination und Kraft die körperliche Fitness gefördert. Die Übungen dieser Disziplin trainieren besonders die geistige Reaktionsschnelligkeit.

BASISÜBUNGEN

Bunte Übungen

für alle Bewegungslevel

Es gibt verschiedene Farbkarten/Hütchen/Bälle. Zu jeder Farbe (Karte/Hütchen/Ball) gehört eine Reaktion. Die Übungsleitung hebt je eine der Karten hoch und die Teilnehmenden führen die entsprechende Reaktion aus.

Tic Tac Toe

für alle Bewegungslevel

Auf dem Boden wird ein Tic Tac Toe Feld gelegt (mit Klebeband, Seilen, etc.). Die Teilnehmenden spielen gegeneinander und können mit kleinen Sandsäcken oder Ähnlichem in die Felder werfen. Drei Tic Tac Toe Sets können bei Bedarf beim Sportbund ausgeliehen werden.

Beispielreaktionen:

- linken/rechten Arm heben/kreisen
- klatschen
- 1x um die eigene Achse drehen
- bücken und strecken
- 3 Schritte nach vorne/hinten/rechts/links gehen
- Hand und Fuß gegengleich zusammenführen
- Hand auf Kopf/Schulter/Hüfte/Knie legen

Muster nachbauen

für alle Bewegungslevel

Die Teilnehmenden müssen aus farbigen Bechern, Würfeln, etc. Muster nachbauen, die auf Karten abgebildet sind. Die Schwierigkeit kann durch kompliziertere Muster oder einem Zeitlimit erhöht werden. Beim Sportbund können bei Bedarf drei Muster-Würfelsets ausgeliehen werden.

Wenn-dann

für alle Bewegungslevel

Die Übung ist so anpassungsfähig, dass Personen die Aufgaben im Sitzen und im Stehen leisten können.

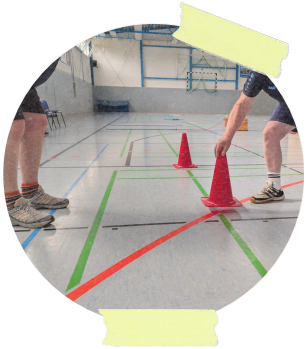
Beispielanweisungen:

- Wenn ich pfeife, dann steht ihr auf und geht einmal um den Stuhl.
- Wenn ich klatsche, dann streckt ihr euch einmal nach oben und bückt euch anschließend.

Schnapp das Hütchen

für Expert:innen, mobilere Teilnehmende

Die Teilnehmenden stellen sich paarweise gegenüber und zwischen ihnen steht jeweils ein Hütchen auf dem Boden. Nun sagt die Übungsleitung an, auf welchem Körperteil die Teilnehmenden ihre Hände legen sollen. Bei Signal wird anschließend versucht, das Hütchen schneller mit den Händen zu schnappen als die gegenüberstehende Person. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können zusätzlich vorher die Augen geschlossen werden.



Koordinationsleiter

für Expert:innen, mobilere Teilnehmende

Neben unterschiedlichen Beinbewegungen können je nach Mobilitätsgrad zusätzlich Handbewegungen mit einbezogen werden. Zum Beispiel indem mit den Händen eine 8 oder 0 gemalt oder Häse/Jäger gezeigt wird.

WEITERE ÜBUNGEN

Zahlenwurf

für alle Bewegungslevel

An die Wand wird ein Raster geklebt. Jedes Feld in diesem Raster erhält eine andere Zahl. Die Teilnehmenden bekommen einen Zettel mit Matheaufgaben, die sie im Kopf ausrechnen müssen. Das Ergebnis müssen sie nun im Raster suchen und abwerfen. Alternativ können sie sich vor der Wand auf ein Balance-Kissen stellen und das Ergebnis an der Wand mit der Hand berühren.

Becherturm

für alle Bewegungslevel

Die Teilnehmenden bauen aus Bechern einen Turm. Wer schafft den höchsten? Durch den fragilen Turm müssen die Teilnehmenden geschickt und vorsichtig stapeln. Zugleich muss schnell reagiert werden, wenn der Turm wackelt oder umzustürzen droht.





WEITERE TESTVERFAHREN

ZIEL

Mithilfe der folgenden Testverfahren (teils wissenschaftlich geprüft) kann das körperliche Fitnesslevel anhand konkreter Zahlenwerte ermittelt werden. Die Ergebnisse decken ebenfalls individuelle Defizite auf. Die Testverfahren werden hier lediglich in aller Kürze beschrieben und dienen als weitere Inspiration für Übungsleitungen.

Der Alltags-Fitness-Test (AFT)

Der AFT besteht aus sechs Übungen, welche die Ausdauer, Arm-und Beinkraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit überprüfen. Durch die dabei abgenommenen Werte lässt sich die Leistung von 60- bis 94-Jährigen in überdurchschnittlich, durchschnittlich und unterdurchschnittlich einordnen. Nähere Informationen können beim Sportbund angefragt werden.

Fullerton Functional Fitness Test

Dieser Senior:innen Fitness Test gehört ebenfalls zu einem etablierten und validierten Testverfahren für Menschen über 60 Jahre. Er umfasst Übungen, die auch der AFT enthält:

- Chair Stand Test (30-Sekunden-Stuhl-Aufstehen)
- 30-Sekunden-Armcurl-Test (Bicep Curls mit 2,3 kg für Frauen / 3,6 kg für Männer)
- 8-Fuß-Up-and-Go-Test (Aufstehen, 2,44m gehen, umdrehen)
- Chair Sit-and-Reach (Stuhl-Sitz-und-Reichweite-Test Beine/Hüfte)
- Back Scratch Test (Rückwärtiger Armgriff)
- 6-Minuten-Gehtest / 2-Minuten-Steptest

FUNKTIONELLE BASISTESTS FÜR MOBILITÄT UND STURZPROPHYLAXE

Mobilitätstest nach Tinetti

Der Test, von dem es mittlerweile verschiedene Versionen gibt, enthält im Kern Aufgaben zum Testen des Gleichgewichts und zur Gehprobe.

10 Sekunden Einbeinstand

Stabilität und Gleichgewicht wird hierdurch getestet.

Sitting Rising Test

Die Fähigkeit, sich ohne Abstützen auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen, steht hier im Fokus. Flexibilität, Balance und Muskelkraft werden gemessen.

Timed Up and Go

Ähnlich zu 8-Fuß-Up-and-Go und bewertet das Risiko für Mobilitätseinschränkungen.

Gehgeschwindigkeit

Die Geschwindigkeit wird auf einer kurzen Strecke gemessen.

Platz für Deine Notizen

Kreissportbund
OSNABRÜCK–

Gefördert durch die
Stiftung der
Sparkasse Osnabrück

Der Druck erfolgt aus Mitteln der
Finanzhilfe des Landes Niedersachsen.

Niedersachsen