

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Einleitung: Fang den Stab/das Tuch

Die Konzentration und Reaktionsschnelligkeit werden in dieser Übung gefordert.

Alle stehen in einem Innenstirnkreis und halten mit einer Hand einen Holzstab vor sich aufgestellt. Der Spielleiter gibt das Kommando «eins, zwei, drei». Auf «drei» lassen alle ihren Stab stehen und wechseln zum nächsten Stab nach rechts und halten diesen.



Variationen

- Anstelle von Stäben erhält jeder Teilnehmende ein Seidentuch, das er in die Luft wirft und das nächste fängt.
- Das Seidentuch wird nach rechts geworfen und das vom Teilnehmenden links kommende Tuch gefangen.

schwieriger

- Der Spielleiter gibt das Kommando «eins, zwei, rechts/bzw. links». Die Teilnehmenden wechseln dann in die gerufene Richtung.
- Die Teilnehmenden überspringen einen Stab und fangen erst den übernächsten.

Material: Pro Teilnehmenden einen Stab oder ein Seidentuch

Quelle: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO