

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Der Reihe nach Bälle werfen

Die Teilnehmenden brauchen Konzentration und üben das Orientieren im Raum und Differenzieren beim Ballwurf.

Alle stellen sich im Stirnkreis auf. Der Spielleiter wirft den Ball einem Teilnehmenden zu. Dieser wirft ihn einem andern zu und verschränkt seine Hände auf dem Rücken.

Wenn alle ihre Hände auf dem Rücken verschränkt halten und der Ball zurück beim Spielleiter ist, tauschen alle ihre Plätze im Kreis. Der Ball wird wieder in der selben Reihenfolge wie zuvor geworfen.



Variationen

- Der Teilnehmende, der den Ball abspielt, läuft dem Ball nach zum Platz, an den der Ball hin gespielt wurde (d. h. werfen – fangen – gehen).

schwieriger

- Es werden mehrere Bälle eingesetzt und verschieden gespielt, z. B. mit Bodenaufschlag, gerollt.
- Die Teilnehmenden bewegen sich frei im Raum, die Reihenfolge bleibt gleich.
- Es wird in umgekehrter Reihenfolge gespielt.

Material: Verschiedene Bälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO