

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Chinesisch essen

Geschicklichkeitstraining steht im Vordergrund, aber auch die Geschwindigkeit beim Gehen wird geübt.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt, welche sich hinter einer Startlinie in einer Kolonne aufstellen. Vor jeder Gruppe liegt ein Reifen mit einem Reissäckli. Auf der Ziellinie liegt ein leerer Reifen.

Der Vorderste jeder Gruppe erhält zwei Gymnastikstäbe. Beim Start transportiert der erste mit dem Stabpaar das Reissäckli in den leeren Reifen, geht zurück und übergibt die Stäbe an den zweiten und stellt sich hinter die Kolonne. Der zweite holt das Säckli wieder und legt es in den leeren Reifen zurück.

Welche Gruppe steht zu erst wieder in der Ausgangsposition?



Variationen

- Es werden mehrere Reissäckli in den Startreifen gelegt, welche nacheinander in den Zielreifen transportiert werden und danach wieder zurück..

schwieriger

- Es werden Footbags transportiert.

Material: Pro Gruppe zwei Reifen, mehrere Reissäckli oder Footbags

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO