

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Einleitung: 1, 2, 3, wie heisst du?

Die Teilnehmenden lernen die Namen kennen und kommen leicht in Bewegung. Dabei ist Konzentration gefordert.

Alle stehen im Stirnkreis und nummerieren in der ersten Runde auf vier. In der zweiten Runde wird die Nummer vier durch den eigenen Namen ersetzt. Es können mehrere Runden so gespielt werden.

Als Nächstes wird die Nummer drei durch Stampfen ersetzt (eins, zwei, stampfen, Namen). Weiter wird die Nummer zwei durch Klatschen und schliesslich die Nummer eins mit einer Kniebeuge ersetzt (Kniebeuge, klatschen, stampfen, Namen sagen).



Bemerkungen

- Die Anzahl der Teilnehmenden sollte bei diesem Spiel ungerade sein, damit die Aufgaben bei jeder Runde wechseln!
- Das Spiel kann auch sitzend im Stuhlkreis ausgeführt werden. Die Nummer vier kann z. B. durch Aufstehen oder Arme in Hochhalte ersetzt werden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO