

# Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Einleitung: Ziffern und Bewegung

Erinnerungsvermögen an Bewegungen und Vorstellungsvermögen von Zahlen werden gefördert.  
Der Körper wird aufgewärmt.

Den Zahlen von eins bis fünf wird eine Bewegung zugeordnet:

- 1 = rechten Arm nach vorne strecken und zurück ziehen
- 2 = rechtes Bein heben und senken
- 3 = den Kopf nach rechts und nach links drehen
- 4 = linkes Bein zur Seite und zurück stellen
- 5 = linken Arm zur Decke strecken und senken

Der Spielleiter sagt eine Zahl und die Teilnehmenden führen die Bewegung so lange aus, bis der Spielleiter eine neue Zahl ruft.



## Variation

### schwieriger

Zusammengesetzte Zahlen rufen, z. B. 42, 124, 2351 und die einzelnen Bewegungen kombinieren.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**