

# Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: 2 vor, 1 zurück

Konzentration, Orientierung und Ballgefühl werden bei diesem Spiel vor allem gefördert.

Alle stehen in einem Stirkreis. Ein Ball wird folgendermassen im Kreis geworfen:

- Teilnehmender 1 wirft den Ball dem übernächsten (also an Teilnehmenden 3) zu
- dieser wirft den Ball der nächsten Person zurück (also an Teilnehmenden 2)
- 2 spielt den Ball 4 zu
- dieser spielt ihn an 3 zurück.
- Weiter geht es mit 2 vor, 1 zurück usw.



## Variation

### schwieriger

Einen zweiten Ball nur immer dem übernächsten Teilnehmenden weitergeben.

**Material:** Weiche Bälle

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**