

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Sumpfpfad

Die Teilnehmenden üben während dieses Spiels die Balance. Sie benützen dabei diverse Hilfsmittel.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich in einer Kolonne hinter der Startlinie auf. Jede Gruppe erhält eine Anzahl bfu-Balance-Discs, Tennisringe oder Bierdeckel.

Beim Start legt der vorderste einen Gegenstand auf den Boden, steht darauf, wendet und schliesst hinter der eigenen Gruppe wieder an. Jeder weitere geht nun auf dem Pfad und legt einen weiteren Gegenstand auf den Boden. Welche Gruppe gelangt mit ihrem Pfad als erste bei der Ziellinie an?



Material: Rutschfeste Materialien wie bfu-Balance-Discs, Tennisringe, Stones, Bierdeckel

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO