

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Einleitung: Zopf flechten

Die Teilnehmenden trainieren das Vorstellungsvermögen und regen den Kreislauf sanft an.

Die Teilnehmenden stellen sich je zu dritt in einer Linie auf. Die ganze Dreiergruppe bewegt sich vorwärts, indem sie dabei einen Zopf flecht. Der Teilnehmende von rechts aussen überholt den links gehenden Teilnehmenden und begibt sich in die Mitte.



Anschliessend überholt der links gehende Teilnehmende den rechts neben ihm gehenden Teilnehmenden und begibt sich in die Mitte. Der Teilnehmende von rechts aussen überholt wieder, usw.

Variation

schwieriger

Derjenige Teilnehmende, der den Platz wechselt, nennt z. B. ein Tier, eine Blume oder ein Gewässer, je nach Vorgabe des Spielleiters.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO