

# Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Einleitung: Wie viele Füße sollen es sein?

Der Kreislauf wird angeregt. Die Orientierung im Raum, Balance, Gruppengefühl und Kreativität werden gefördert.

In der Halle einige Reifen oder Matten verteilen. Alle bewegen sich zu Musik im Raum.

Bei Musikstopp gibt der Spielleiter bekannt, wie viele Füße in einem Reifen oder auf einer Matte stehen sollen. Z. B. bei drei Füßen können drei Teilnehmende mit je einem Fuss oder zwei Teilnehmende beteiligt sein. Innerhalb der Sportgruppe muss es immer aufgehen.



**Material:** Musik zum Gehen, höchstens so viele Reifen oder Matten wie Teilnehmende

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**