Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Einleitung: Daumen gleich!

Die Teilnehmenden werden aufmerksam, konzentrieren sich auf den korrekten Ablauf und versuchen sich als Gruppe zu rhythmisieren.

Je zwei Teilnehmende sitzen einander gegenüber. Beide klatschen gleichzeitig mit den Händen auf die Knie und zeigen mit beiden Daumen (wie bei Autostopp) entweder über die rechte oder linke Schulter.

Sind die Daumen der beiden nicht auf derselben Seite (spiegelbildlich gesehen), geht es weiter mit Klatschen auf die Knie und die Daumen über eine Schulter zeigend. Zeigen die Daumen über dieselbe Schulter, klatschen beide nochmals auf die Knie, die Hände mit dem Partner zusammen und das Spiel beginnt von vorne.

Bemerkung: Das Spiel kann auch stehend gespielt werden.

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO