

# Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Einleitung: Onkel Joe macht so

Die Teilnehmenden werden mit Mobilisationsübungen abgeholt. Sie üben, mehrere Bewegungen miteinander zu koppeln.

Alle sitzen im Stirnkreis. Der Spielleiter eröffnet das Spiel und fragt die rechte Sitznachbarin: «Kennst du Onkel Joe?» Die Nachbarin verneint. Worauf der Spielleiter mit erhobenem Zeigefinger sagt: «Onkel Joe macht so!», und wackelt mit dem Zeigefinger.

Die Nachbarin gibt die Frage nach rechts weiter, usw. bis alle mit dem Zeigefinger wackeln. In der nächsten Runde gibt der Spielleiter eine neue Bewegung von Onkel Joe weiter, z. B. mit dem rechten Fuss stampfen, mit der linken Hand auf den Oberschenkel klatschen, Schultern kreisen usw. Jede Bewegung wird weitergeführt, wenn eine neue dazu kommt.



---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**