

Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Einleitung: Zipp-Zapp

Die Teilnehmenden nehmen ihre Sitznachbarn und die ganze Gruppe wahr, konzentrieren sich und mobilisieren die Wirbelsäule.

Alle sitzen im Stirnkreis. Der erste Teilnehmende sagt:

- «Zipp» und dreht seinen Rumpf zum linken Nachbarn oder
- «Zapp» und dreht seinen Rumpf zum rechten Nachbarn.

Jeder weitere Teilnehmende macht dies ebenso.



Variation

schwieriger

Zusätzlich können noch weitere Kommandos eingebaut werden:

- «Papp» kann einem beliebigen Teilnehmenden im Kreis mit Augenzwinkern weitergegeben werden.
- «Huui» kann dem Absender von «Papp» zurück geschickt werden, indem man dazu aufsteht. Es sind nicht mehrere aufeinanderfolgende «Huui» erlaubt. Wer nach «Papp» kein «Huui» zurück schicken will, kann mit «Zipp» oder «Zapp» weiter fahren.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO