

Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Einleitung: Bewegungskette

Die Teilnehmenden lernen einander kennen, rufen Bewegungen aus ihrem Repertoire ab und üben das Erinnerungsvermögen.

Die Teilnehmenden sitzen im Stuhlkreis. Der erste sagt seinen Namen und führt eine Bewegung aus. Alle wiederholen den Namen und die Bewegung.

Der Sitznachbar nennt seinen Namen und zeigt dazu eine neue Bewegung. Die ganze Gruppe wiederholt Namen und Bewegung eins und zwei.

So geht es reihum, bis alle ihren Namen genannt und eine Bewegung vorgezeigt haben (analog des Spiels «Ich packe meinen Rucksack», aber mit Bewegungen).

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