

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

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

Alle sitzen im Stirnkreis und legen die linke Hand auf den rechten Oberschenkel des Sitznachbarn. Die rechte Hand wird auf den linken Oberschenkel des rechten Sitznachbarn gelegt.

Der Spielleiter beginnt mit seiner linken Hand auf den rechten Oberschenkel des links sitzenden Teilnehmenden zu klatschen.



Nun klatscht die rechte Hand des links vom Spielleiter Sitzenden auf den linken Oberschenkel des Spielleiters. Das Klatschen geht weiter von Oberschenkel zu Oberschenkel, möglichst regelmässig im Kreis herum.

Variante

schwieriger

Einmal klatschen: die Richtung fortsetzen, zweimal klatschen: die Richtung ändern.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO