

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Zum Ausklang: Hallenboccia

Die Treffsicherheit mit Bällen und das Differenzieren werden in dieser Übung trainiert.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt, welche sich auf der Startlinie aufstellen.

Jeder erhält zwei Jonglierbälle oder Footbags. Ein Mitglied jeder Gruppe erhält ein Sandsäckli, welches als Ziel zu erst geworfen wird. Alle Teilnehmenden werfen ihre Bälle so nahe wie möglich an das Sandsäckli.



Wer am nächsten trifft, schießt das Sandsäckli in der nächsten Runde zuerst. Der Gewinner erhält pro Runde zwei Punkte. Wer sammelt am meisten Punkte?

Material: Für jede Gruppe ein Sandsäckli, für jeden Teilnehmenden zwei Jonglierbälle oder Footbags: Für jede Gruppe ein Sandsäckli, für jeden Teilnehmenden zwei Jonglierbälle oder Footbags

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO