

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Hexathlon

Die Teilnehmenden trainieren mit einem Intervalltraining ihre Ausdauer. In den Pausen werden koordinative Aufgaben erfüllt.

Vor dem Spiel wird ein Laufparcours bestimmt. In der Mitte liegen verschiedene Wurfgegenstände bereit.

Wenn Musik ertönt, laufen oder gehen alle Teilnehmenden paarweise den Parcours, zählen die Runden und notieren diese. Bei Musikstopp spielt jedes Paar an einem Wurfposten und zählt die Fänge. Wenn der Gegenstand zu Boden fällt, wird bei Null angefangen.



Die erreichte Punktzahl wird wieder notiert. Der Parcourslauf geht weiter. Wenn jedes Paar jeden Wurfposten und dazwischen Läufe erledigt hat, werden die Punkte zusammengezählt. Wer hat am meisten Punkte?

Material: Musik zum Gehen, Papier, Schreiber, Wurfgegenstände: z. B. Indiaca, Federball, Reissäckli, Wasserball, Joghurtbechertennis, Familytennis

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO