

# Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Slalomlauf

Bei der spielerischen Intervallmethode wird Ausdauer geübt und Rücksichtnahme der Gruppe verlangt.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt. Diese stellen sich je in Kolonnen auf und gehen so im Raum.

Der jeweils hinterste überholt im Slalom durch die Gruppe die andern und geht nun an der Spitze.



Der hinterste Teilnehmende beginnt nun seinen Slalom. Welche Gruppe steht zuerst wieder in der Aufstellung wie zu Beginn?

## Variation

Der Hinterste überholt ausserhalb der Gruppe die andern Teilnehmenden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**