

Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Ausklang: Regenmacher

Die Teilnehmenden lockern und mobilisieren spielerisch und nach dem Zufallsprinzip. Das Erinnerungsvermögen wird trainiert.

Der Spielleiter ist der «Regengott». Die Bewegungen, die der Regengott vorzeigt, werden wie eine «Ola-Welle» im Kreis weitergegeben.



Bewegungen

- Wind: Hände reiben.
- Sturm: Die Arme in der Hochhalte hin und her schwingen.
- Tropfen: Klatschen.
- Regen: Stampfen.
- Gewitter: Klatschen und stampfen.
- Sonnenschein: Mit beiden Armen eine Sonne zeichnen.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO