

Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Hauptteil: Ballschlacht

Die Teilnehmenden üben gezielte Ballwürfe, Konzentration und Reaktion beim Fangen von Bällen.

Die Teilnehmenden verteilen sich auf die Stühle, welche in einer Gasse aufgestellt sind. Je zwei Spielende der rechten Seite halten ein Chiffontuch an den Enden als Fangtuch bereit. Je zwei von der linken Seite werden einem Fangtuch zugeteilt.

Die Teilnehmenden der linken Seite werfen Bälle, welche die Teilnehmenden auf der rechten Seite mit den Tüchern aufzufangen versuchen. Nach ein paar Minuten wird gewechselt.

Welche Seite konnte am meisten Bälle fangen?



Variation

Ohne Chiffontücher. Alle Teilnehmenden halten ein Kleiderbügelracket, die rechte Seite zu Beginn je einen weichen Ball. Welche Seite kann am meisten Bälle zurückspielen?

Bemerkung: Das Spiel kann auch stehend gespielt werden.

Material: Einige Chiffon- oder Geschirrtücher, weiche Bälle, Kissen oder andere Wurfgegenstände, Kleiderbügelracket, siehe [Anleitung](#), (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO