

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

Die Teilnehmenden trainieren während dieser Übung Reaktion und differenzierte Ballabgabe.

Die Teilnehmenden sitzen in einem Stuhlkreis mit Abständen von ca. 30 – 40 cm. Sie spielen einander mit den Füßen einen grossen Ball zu, der möglichst nur am Boden rollen soll. Die Aufgabe besteht darin, dass der Ball nicht aus dem Stuhlkreis rollt.



Variation

Die Teilnehmenden sitzen in einer Gasse. Jede Linie bildet eine Mannschaft, welche versucht, den Ball aus der Gasse zu spielen. Verlässt der Ball auf der einen Seite die Gasse, gibt es für die Gegenmannschaft einen Punkt.

Bemerkung: Das Spiel kann auch stehend mit Handfassung gespielt werden.

Material: Grosser Wasserball oder Schaumstoffball

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO