

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Einleitung: Luftballon-Tanz

Durch das spielerische Aufwärmen mit Ballonen wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden geweckt und die Namen werden kennen gelernt.

Die Teilnehmenden beschriften ihren Ballon mit ihrem Namen. Alle bewegen sich, eventuell zu Musik, frei im Raum. Der Ballon sollte nie zu Boden fallen. Der Spielleiter gibt verschiedene Aufgaben:

- Der Luftballon darf nur mit den Armen, Ellbogen, Füßen, Knien oder dem Kopf berührt werden.
- Die Luftballons werden bei jeder Begegnung getauscht.
- Die ganze Gruppe versucht alle Ballons gemeinsam in der Luft zu halten.
- Jede Person fängt einen Luftballon und sucht den Besitzer.



Material: Wasserfeste Filzstifte, pro Teilnehmenden einen aufgeblasenen Luftballon, evtl. Musik

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO