

# Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Einleitung: Bewegtes Alphabet

Die Konzentration wird gefördert. Das Kombinieren von Zeichen und zugeordneten Bewegungen wird geübt.

Die Teilnehmenden stellen sich im Schwarm vor dem Plakat mit dem Alphabet auf. Im ersten Durchgang werden die kleinen Buchstaben, die eine Bewegung vorgeben, gelesen und umgesetzt, z. B. «l» → linken Arm hoch halten, «r» → rechten Arm hoch halten, «b» → beide Arme hoch halten.



Im nächsten Durchgang wird das Alphabet aufgesagt und dazu die vorgegebene Bewegung ausgeführt, z. B. A → linker Arm hoch, B → rechter Arm hoch, C → beide Arme hoch, usw.

## Variation

### schwieriger

Zusätzlich zum Hochhalten eines Armes, wird das Gegenbein gehoben; z. B. zum rechten Arm wird das linke Bein gehoben.

Material: [Vorlage mit bewegtem Alphabet](#) (pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO