

# Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Mikado

In dieser Übung wird ein Ausdauertraining durch eine feinmotorische Aufgabe unterbrochen.

Die Teilnehmenden stellen sich in Gruppen auf einer Startlinie auf. Vor jeder Gruppe wird in einem Reifen ein Mikadohaufen mit je fünf Halmen pro Teilnehmenden ausgeschüttet.

Auf der Ziellinie in einiger Entfernung wird pro Gruppe ein weiterer Reifen hingelegt. Wer aus der Gruppe einen Halm ohne ersichtliche Bewegung des Haufens herauslösen kann, bringt ihn zum Zielreifen.

Welche Gruppe hat zuerst alle Halme im Reifen platziert?



**Material:** Pro Teilnehmenden fünf lange Trinkhalme, pro Gruppe zwei Reifen

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**