

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Laufstunden würfeln

Die Teilnehmenden trainieren spielerisch Ausdauer mit unterschiedlich langen Pausen dazwischen.

In der Halle eine Laufstrecke markieren. Die ersten beiden Teilnehmenden würfeln gegeneinander. Jener mit der kleineren Zahl läuft die Differenz zur höheren Würfelzahl auf der Laufstrecke ab, jener mit der höheren Zahl würfelt gegen den nächsten.

Es wird möglichst zügig und fortlaufend gewürfelt und gelaufen.

Bemerkung: Bei vielen Teilnehmenden können auch Gruppen gebildet werden.



Material: Markierungen für die Laufstrecke, mehrere Würfel

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO