

Generation 60+: Spiele auf dem Stuhl

Wann wird während einer Lektion am meisten gelacht? Wann werden Strategien entwickelt und besprochen? Wann werden die Stärken der Teilnehmenden wahrgenommen? Beim Spiel! Der Spieltrieb steckt in uns allen, nutzen wir ihn also als Motivator zum vielfältigen Bewegen.



Kleine Spiele und Spielformen setzen bezüglich Fertigkeiten, Raum und Zeit wenig voraus. Es braucht wenig Material und die Spielregeln sind einfach. Lustbetontes, freudvolles Bewegen steht im Vordergrund. Es soll ein fröhliches Miteinander, kein Gegeneinander sein.

Dieses Mini-Dossier beinhaltet Spiele und Ideen für die unterschiedlichen Teile einer Lektion oder eines Trainings. Es richtet sich an ältere Personen mit Bewegungseinschränkungen. Die Spiel- und Übungsformen finden sitzend auf einem Stuhl statt, mit wenigen Anpassungen können sie auch stehend durchgeführt werden.

Ideen zur Unterrichtsgestaltung

- [Einleitung](#)
- [Hauptteil](#)
- [Ausklang](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO