

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Komm mit – geh weg!

In dieser Übung sind Reaktion, Schnelligkeit beim Gehen sowie Orientierung gefordert.

Alle Teilnehmenden, ausser Person A, stellen sich in einem Stirnkreis auf. Person A umrundet den Kreis. Wenn Person A einem Teilnehmenden auf die Schulter tippt und sagt: «Komm mit!» laufen beide in die selbe Richtung bis sie wieder bei der entstandenen Lücke sind.

Wenn Person A «Geh weg!» sagt, läuft der Teilnehmende in die andere Richtung. Wer von den beiden als letzter in der Lücke steht, wird zur Person A und tippt einem nächsten Teilnehmenden auf die Schulter.



Variationen

- Im Stirnkreis stehen je zwei Teilnehmende hintereinander.
 - Stellt sich die Person A vor ein Paar, übernimmt der hintere Teilnehmende des Paares die Rolle von A.
 - Stellt sich die Person A hinter ein Paar, übernimmt der vordere Teilnehmende des Paares die Rolle von A.

schwieriger

- Es werden mehrere Personen als A gleichzeitig eingesetzt.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO