

Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Hauptteil: Zusatzbewegung würfeln

Die Teilnehmenden trainieren Ausdauer in der Dauermethode. Dabei fordern sie das Erinnerungsvermögen und die Kopplungsfähigkeit mit Zusatzbewegungen.

Alle gehen an Ort. Reihum würfelt ein Teilnehmender eine Zahl. Die ganze Gruppe führt die Zusatzbewegung aus, die zu der gewürfelten Zahl gehört, bis der Spielleiter den nächsten ruft. Während gewürfelt wird, geht die ganze Gruppe an Ort.



Mögliche Zusatzbewegungen:

1 = Schattenboxen

2 = die Fersen im Wechsel nach vorne tippen und die Arme mitschwingen

3 = die Arme im Wechsel nach oben strecken

4 = diagonal im Wechsel rechten Ellbogen und linkes Knie, bzw. linken Ellbogen und rechtes Knie zusammenführen

5 = Unterarme umeinander kreisen

6 = mit den Händen die Backen und den Kiefer massieren, lockern

Material: Grosser Schaumstoffwürfel, [Übungsbeispiele](#) (siehe Zusatzbewegungen, pdf)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO