Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Hauptteil: Autospiel

Die Teilnehmenden trainieren Ausdauer in Form eines Fahrtenspiels und üben Orientierung im Raum.

Die Teilnehmenden gehen oder laufen im Raum. Der Spielleiter gibt das Kommando, in welchem «Gang» bewegt wird. Je nachdem ob im ersten, zweiten oder dritten Gang gegangen wird, soll das Tempo angepasst werden; je höher der Gang, desto schneller. Beim Rückwärtsgang bewegen sie sich rückwärts..



Variationen

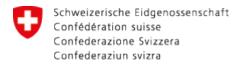
- Anstatt die Geschwindigkeit bei verschiedenen Gängen zu wechseln, wird die Fortbewegungsart gewechselt, z. B. im ersten Gang gehen, im zweiten Gang Nachstellschritte.
- Es werden Pylonen im Raum verteilt. Die Teilnehmenden biegen dort rechts oder links ab

schwieriger

• Zwei verschieden farbige Markierungen werden verteilt. Bei roten Markierungen wird rechts, bei blauen links abgebogen.

Material: Für die Variationen Pylonen oder Markierungen (Tennisringe, Malstäbe, <u>bfu-Discs</u>) in zwei verschiedenen Farben

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



Bundesamt für Sport BASPO