

# Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Einleitung: Sonne

Die Teilnehmenden wärmen sich durch Gehen im Raum auf und nehmen ihre Stellung zu einem Fixpunkt wahr.



In der Mitte eines Quadrates steht die «Sonne» (ein dazu bestimmter Teilnehmender). Die anderen stellen sich im Raum auf und prägen sich ihre Position gegenüber der Sonne ein.

Nun bewegen sich alle frei im Raum zu Musik; die Sonne nur innerhalb ihres Quadrates. Bei Musikstopp stellt sich jeder Teilnehmende möglichst schnell wieder in die gleiche Position zur Sonne, zum Beispiel mit Blick zum Rücken, zum Gesicht, zur rechten Flanke, usw. der Sonne.

## Variation

### schwieriger

Die Sonne bewegt sich frei im ganzen Raum.

**Material:** Musik, Markierungen für das Quadrat (Kegel)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**