

01 | 2017

Inhalt Monatsthema

Methodische Hinweise	2
Sicherheit	4
Spiele für fitte, mobile Senioren	
• Zur Einleitung	5
• Im Hauptteil	10
• Zum Ausklang	16
Spiele für Ältere auf dem Stuhl sitzend	
• Zur Einleitung	18
• Im Hauptteil	21
• Zum Ausklang	23
Hinweise	24

Kategorien

- Alter: 60 und mehr
- Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene und Könner
- Lernstufe: Erwerben und anwenden

Spiele für Generation 60+



Spiele mit Erwachsenen 60+ sollen vor allem Spass machen! Die Leute werden zum Bewegen und Denken animiert und so langfristig motiviert. Das Gruppenerlebnis und der Teamgeist werden im Spiel gefördert. Dieses Monatsthema konzentriert sich auf kleine Spiele für verschiedene Teile einer Lektion oder eines Trainings.

Wann wird während der ganzen 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 und Denken.

Kleine Spiele und Spielformen zeichnen sich durch geringe Voraussetzungen bezüglich Fertigkeiten, Raum und Zeit aus. Es braucht wenig Material und die Spielregeln sind einfach. Lustbetontes, freudvolles Bewegen steht im Vordergrund. Es soll ein fröhliches Miteinander, kein Gegeneinander sein.

Sorgfältig planen

Begegnungen und gemeinsame Erlebnisse fördern das soziale Gefüge einer Gruppe. Koordinative Kompetenzen und Ausdauer können mit Spass trainiert werden. Da es im Alter der Erwachsenen 60+ grosse Leistungsunterschiede auch innerhalb derselben Bewegungsgruppe gibt, erfordert die Planung der Spiele viel Sorgfalt.

Der bewegungsfreudige Mensch soll weder aus gesundheitlicher noch aus psychologischer Sicht gefährdet werden. Der Alterungsprozess mit seinen Einschränkungen muss berücksichtigt werden. Der Sportgruppenleiter passt durch Variieren und Verändern der Zielsetzung das Spiel der Leistungsstärke der Teilnehmenden an.

Für fitte und weniger fitte

Dieses Monatsthema beinhaltet Spiele und Ideen für die unterschiedlichen Teile einer Lektion oder eines Trainings für leistungsstarke Erwachsene 60+ sowie solche für ältere mit Bewegungseinschränkungen. Letztere Spiel- und Übungsformen finden sitzend auf einem Stuhl statt.

Die Spiele im Sitzen können selbstverständlich mit kleinen methodischen Anpassungen auch stehend für mobile Personen eingesetzt werden. Leitende von Erwachsenensport-Gruppen erhalten in dieser Broschüre zahlreiche Instrumente, die ein abwechslungsreiches Training ermöglichen.

Methodische Hinweise

Eine gute Vorbereitung und Begleitung des Spiels ist Voraussetzung, um die Spielfreude zu wecken und die gesteckten Ziele zu erreichen. Diese Übersicht enthält die wichtigsten Tipps, um mit einer Gruppe Erwachsener 60+, die Spiele in verschiedenen Lektionsteilen abwechslungsreich und sicher gestalten zu können.

Planung

Das Spiel passt zum Lektionsteil, zur Leistungsfähigkeit der Teilnehmenden und zur Gruppe. Der Zeitaufwand wird realistisch geplant und geeignetes Material bereitgestellt.

Spielregeln

Sie sollen klar, einfach und auf das Wesentliche reduziert sein. Eine Übungsrunde, bei der die Spielregeln und der Ablauf nochmals erklärt werden, ist besonders bei komplexen Spielen hilfreich. Regeln sollen konsequent durchgesetzt werden, notfalls wird das Spiel unterbrochen.

Übersicht

Die Stellung des Spielleiters soll eine optimale Übersicht gewährleisten. Meistens befindet er sich ausserhalb des Spielfeldes. Der Spielverlauf und vor allem die Teilnehmenden werden ständig beobachtet.

Variationen

Um das Spiel der Gruppe anzupassen, unter veränderten Bedingungen neu zu erleben, zu erleichtern oder zu erschweren, kann folgendes variiert werden (siehe esa-Broschüre «[Variieren als Ausbildungskonzept](#)»):

- Raum: Die Länge der Spiel-/Laufstrecke, der Parcours, die Organisationsform, die Spielfeldgrösse verändern.
- Sozialform: Als ganze Gruppe, einzeln, im Tandem oder in Kleingruppen spielen.
- Körperlage: Je nach Fitness, Können oder Niveaustufe der Teilnehmenden im Stehen oder Sitzen spielen.
- Material: Spielgeräte in unterschiedlicher Grösse, Beschaffenheit und unterschiedlichem Gewicht einsetzen.
- Intensität: Das Tempo und der Krafteinsatz verschieden dosieren.
- Bewegungsrichtung: Durch Vorwärts-, Rückwärts-, Seitwärtsgehen oder Slalom variieren.
- Musikeinsatz: Verschiedene Musikstücke und Stile schaffen Abwechslung. Zum Gehen Musik mit einer Geschwindigkeit von ca. 110–125 BpM's (→ Schläge pro Minute) einsetzen.

Einteilung der Spiele

Die folgende Spielesammlung ist in zwei Gruppen unterteilt:

- Für fitte, mobile Senioren, die im Stehen spielen.
- Für Ältere mit starken Bewegungseinschränkungen und Hochbetagte, die auf dem Stuhl sitzend spielen.

Innerhalb der oben genannten zwei Gruppen erfolgt eine weitere Unterteilung, je nachdem, in welchem Teil der Lektion das Spiel vor allem eingesetzt werden kann.

- **Einleitung:** Diese Spiele sind kurz und einfach. Sie erleichtern das Ankommen und dienen dem Aufwärmen. Die einzelnen Teilnehmenden werden zur Gruppe zusammengeführt. Durch Kontaktaufnahme entsteht ein soziales Gefüge. Bei neu zusammengestellten Gruppen ermöglicht dieser Lektionsteil das Kennenlernen. Der Kreislauf wird sanft angeregt.
- **Hauptteil:** Diese Spiele werden für Koordinations-, Gedächtnis- und Ausdauertraining eingesetzt. Spiele im Hauptteil können etwas länger dauern, anspruchsvoller und komplexer sein.
- **Ausklang:** Die Spiele für die Regenerationsphase sind eher ruhig und kurz. Sie können nochmals das Gruppengefühl wecken.

Bemerkung: Spiele aus der Einleitung oder dem Ausklang können als Auflockerung auch im Hauptteil eingeschoben werden.

Organisationsformen

Die meisten Spiele erfordern klare Organisationsformen. Die Spielsammlung beinhaltet folgende Aufstellungen der Teilnehmenden:

- **Schwarm:** Alle Teilnehmenden stellen sich frei im Raum auf.
- **Innenstirnkreis:** Alle Teilnehmenden stellen sich in einem Kreis mit Blick zur Mitte auf.
- **Flankenkreis:** Die Teilnehmenden stellen sich im Kreis auf, je nach Anweisung des Spielleiters mit der rechten oder linken Flanke zur Kreismitte.
- **Reihe/Kolonne:** Eine bestimmte Anzahl Teilnehmende stellt sich hintereinander auf.
- **Linie:** Eine bestimmte Anzahl Teilnehmende stellt sich Schulter an Schulter in einer Geraden auf.
- **Gasse:** Es werden zwei Linien gebildet, wobei sich jeweils zwei Teilnehmende gegenüberstehen.

Sicherheit

Trotz sorgfältiger Planung und umsichtiger Durchführung ist die Verletzungsgefahr beim Spiel leicht erhöht. Die Eigenverantwortung und die Rücksichtnahme auf andere Teilnehmende kann bei Erwachsenen 60+ vorausgesetzt werden.

Sicherheitshinweise

- Spiele eher vermeiden, die schnelles Abstoppen, plötzliche Richtungswechsel oder Schnellkraft beanspruchen oder ein hohes Sturzrisiko beinhalten.
- Das Spielfeld soll gefahrenfrei sein. Herumliegende Gegenstände wegräumen. Markierungen sind gut sichtbar und möglichst rutschfest am Boden oder gut fixiert an einer Wand angebracht.
- Das Spielmaterial ist ungefährlich und vorgängig auf Verschleiss kontrolliert worden (siehe Kasten).
- Für Erklärungen, Fragen und für die Durchführung genügend Zeit einrechnen: Zeitdruck und Hektik vermeiden!
- Spielregeln und Tempobeschränkungen klar kommunizieren und durchsetzen.
- Die Leistungsstärke der Teilnehmenden berücksichtigen, Überforderung vermeiden und keinen falschen Ehrgeiz wecken.
- Teilnehmende mit zu grossem Spieleifer oder Tendenz zu Überschätzung werden evtl. durch den Spielleiter «gebremst».
- Teilnehmende mit starken Bewegungseinschränkungen und reduzierter Sinneswahrnehmung sind besonders gefährdet: Deshalb gut beobachten und eventuell unterstützen. Der Spielleiter lässt schwache Teilnehmende auf dem Stuhl sitzend spielen.
- Der Spielleiter behält zu jedem Zeitpunkt die Übersicht durch eine geeignete Stellung im Raum.

Altersgerechte Spielfeldmarkierungen und Spielgeräte

Um dem altersbedingten Rückgang der Sinneswahrnehmung und Reaktion Rechnung zu tragen, sind im höheren Alter gut sichtbare Materialien sehr wichtig.

Spielfeldmarkierungen:

- Rot-weiße Strassenbaubänder. Alternativ eine Zauberschnur mit Zeitungen oder Turnbändern behängt.
- Pylonen, Malstäbe, [bfu-Discs](#), Tennisringe.

Spielgeräte:

- Schaumstoffbälle, weiche Spielbälle in verschiedenen Grössen, Footbags (können auf der [Suva-Webseite](#) bestellt werden).
- Wasserbälle und Luftballons, wenn das Tempo verlangsamt werden soll.
- Weiche Frisbeescheiben aus Schaumstoff, Stoff oder gestrickt (siehe [Anleitung](#), pdf).
- Indiacas.
- Familytennis, Federball, Kleiderbügelracket (siehe [Anleitung](#), pdf).
- Alltagsgegenstände: Wäscheklammern, Staubtücher, Teppichfliesen, Bierdeckel, Strumpfpföpfung, Holzstäbe.
- Karten: Jass-, Quartettkarten, Memory, Puzzle.

Spiele für fitte, mobile Senioren

Zur Einleitung

Atomspiel

Der Kreislauf wird sanft angeregt, die Teilnehmenden nehmen gegenseitig Kontakt auf und orientieren sich im Raum.

Alle bewegen sich frei im Raum. Bei Musikstopp gibt der Spielleiter Kriterien an, nach denen sich die Teilnehmenden schnellstmöglich gruppieren sollen: z.B.nach Haarfarbe, Sockenfarbe, Geburtsmonat, letzter Zahl des Jahrgangs, Augenfarbe, T-Shirt-Farbe, Lieblingsgetränk, Lieblingssport, Haustier, usw.

Material: Musik zum Gehen



Line up

Die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden wird durch unerwartete Aufträge geweckt und auf die Gruppenbildung gelenkt. Dabei ist Kreativität in non-verbaler Kommunikation gefragt.

Vor dem Spiel wird eine Linie bestimmt, wo sich alle gemäss den Kriterien des Spielers aufstellen. Die kleinste Zahl befindet sich jeweils auf der linken Seite, dann aufsteigend nach rechts, dort steht die höchste Zahl.

Alle Teilnehmenden bewegen sich frei im Raum oder stehen im Schwarm. Der Spielleiter ruft nun ein Kriterium, nach dem sich die Teilnehmenden auf der vorgegebenen Linie, ohne miteinander zu sprechen, aufstellen sollen. Beispiele: nach Geburtsmonat, Geburtstag, Grösse, Hausnummer, Schuhgrösse, Anzahl Fenster im Wohnhaus, usw.

Variation

- Alle Teilnehmenden stehen zu Beginn in einem Reifen und wechseln nach Bedarf für die nächste Aufgabe, ohne die Reifen zu verlassen, in eine andere Position.

Schwieriger

- Alle Teilnehmenden stehen auf einer Langbank und ordnen sich ohne Verlassen der Bank in die aufsteigende Linie ein.

Material: Für die Variation einen Reifen pro Teilnehmenden, für die Erschwerung pro ca. acht Teilnehmende eine Langbank



Reifenspiel

Die Teilnehmenden lernen einander kennen. Orientierung und Erinnerungsvermögen werden geübt. Der Kreislauf kommt je nach Fortbewegungsart in Schwung.

Es werden halb so viele Reifen wie anwesende Teilnehmende in der Halle verteilt. Alle bewegen sich frei im Raum zu Musik. Bei Musikstopp stehen jeweils zwei Teilnehmende in einen Reifen. Der Spielleiter stellt eine Frage, zum Beispiel: «Welches Sternzeichen hast du?». Die beiden Teilnehmenden beantworten einander diese Frage und verlassen den Reifen.

Beim nächsten Musikstopp stellen sich alle in einen andern Reifen mit jeweils einer anderen Person und beantworten einander die neu gestellte Frage. Je nach Gruppe werden drei bis fünf verschiedene Fragen nacheinander gestellt.

Anschliessend wiederholt der Spielleiter eine der gestellten Fragen. Die Teilnehmenden stellen sich in denselben Reifen mit derselben Person wie zuvor. Welche Antwort hat das Gegenüber gegeben?

Material: Musik zum Gehen, Reifen



1, 2, 3, wie heisst du?

Die Teilnehmenden lernen die Namen kennen und kommen leicht in Bewegung. Dabei ist Konzentration gefordert.

Alle stehen im Stirnkreis und nummerieren in der ersten Runde auf vier. In der zweiten Runde wird die Nummer vier durch den eigenen Namen ersetzt. Es können mehrere Runden so gespielt werden. Als Nächstes wird die Nummer drei durch Stampfen ersetzt (eins, zwei, stampfen, Namen). Weiter wird die Nummer zwei durch Klatschen und schliesslich die Nummer eins mit einer Kniebeuge ersetzt (Kniebeuge, klatschen, stampfen, Namen sagen).

Bemerkungen

- Die Anzahl der Teilnehmenden sollte bei diesem Spiel ungerade sein, damit die Aufgaben bei jeder Runde wechseln.
- Das Spiel kann auch sitzend im Stuhlkreis ausgeführt werden. Die Nummer vier kann z.B. durch Aufstehen oder Arme in Hochhalte ersetzt werden.



Zopf flechten

Die Teilnehmenden trainieren das Vorstellungsvermögen und regen den Kreislauf sanft an.

Die Teilnehmenden stellen sich je zu dritt in einer Linie auf. Die ganze Dreiergruppe bewegt sich vorwärts, indem sie dabei einen Zopf flecht. Der Teilnehmende von rechts aussen überholt den links gehenden Teilnehmenden und begibt sich in die Mitte. Anschliessend überholt der links gehende Teilnehmende den rechts neben ihm gehenden Teilnehmenden und begibt sich in die Mitte. Der Teilnehmende von rechts aussen überholt wieder, usw.

Schwieriger

- Derjenige Teilnehmende, der den Platz wechselt, nennt z. B. ein Tier, eine Blume oder ein Gewässer, je nach Vorgabe des Spielleiters.



Blindes Huhn

Die Teilnehmenden üben Positionen wahrzunehmen und exakte verbale Anweisungen zu geben. Sie üben auch, verbale Anweisungen aufzunehmen, Vorstellungen von Positionen zu entwickeln und diese umzusetzen.

Dreiergruppen bilden. Jeder Teilnehmende der Gruppe erhält eine Rolle: Sprecher, Modell oder blindes Huhn. Das blinde Huhn schliesst die Augen. Das Modell nimmt eine selbst gewählte Position ein. Der Sprecher bringt das blinde Huhn nur verbal, d.h. ohne Berührung, in dieselbe Position wie das Modell. Rückfragen des blinden Huhns sind nicht erlaubt. Wenn der Sprecher mit dem Ergebnis zufrieden ist, gibt es eine Werkbetrachtung und dann einen Rollenwechsel.

Variation

- Zwei Teilnehmende stellen sich in die Mitte eines Stirnkreises. Sie sind Modell und Sprecher. Alle im Stirnkreis sind blinde Hühner. Welches Huhn sieht dem Modell am Ähnlichsten?

Material: Pro Gruppe eine Augenbinde oder ein Tuch



Wie viele Füße sollen es sein?

Der Kreislauf wird angeregt. Die Orientierung im Raum, Balance, Gruppengefühl und Kreativität werden gefördert.

In der Halle einige Reifen oder Matten verteilen. Alle bewegen sich zu Musik im Raum. Bei Musikstopp gibt der Spielleiter bekannt, wie viele Füße in einem Reifen oder auf einer Matte stehen sollen. Z. B. bei drei Füßen können drei Teilnehmende mit je einem Fuss oder zwei Teilnehmende beteiligt sein. Innerhalb der Sportgruppe muss es immer aufgehen.

Material: Musik zum Gehen, höchstens so viele Reifen oder Matten wie Teilnehmende



Bewegtes Alphabet

Die Konzentration wird gefördert. Das Kombinieren von Zeichen und zugeordneten Bewegungen wird geübt.

Die Teilnehmenden stellen sich im Schwarm vor dem Plakat mit dem Alphabet auf. Im ersten Durchgang werden die kleinen Buchstaben, die eine Bewegung vorgeben, gelesen und umgesetzt, z. B. «l» → linken Arm hoch halten, «r» → rechten Arm hoch halten, «b» → beide Arme hoch halten.

Im nächsten Durchgang wird das Alphabet aufgesagt und dazu die vorgegebene Bewegung ausgeführt, z. B. A → linker Arm hoch, B → rechter Arm hoch, C → beide Arme hoch, usw.

Schwieriger

- Zusätzlich zum Hochhalten eines Armes, wird das Gegenbein gehoben; z. B. zum rechten Arm wird das linke Bein gehoben.

Material: [Vorlage mit bewegtem Alphabet](#) (pdf)



Fang den Stab/das Tuch

Die Konzentration und Reaktionsschnelligkeit werden geübt.

Alle stehen in einem Innenstirnkreis und halten mit einer Hand einen Holzstab vor sich aufgestellt. Der Spielleiter gibt das Kommando «eins, zwei, drei». Auf «drei» lassen alle ihren Stab stehen und wechseln zum nächsten Stab nach rechts und halten diesen.

Variationen

- Anstelle von Stäben erhält jeder Teilnehmende ein Seidentuch, das er in die Luft wirft und das nächste fängt.
- Das Seidentuch wird nach rechts geworfen und das vom Teilnehmenden links kommende Tuch gefangen.

Schwieriger

- Der Spielleiter gibt das Kommando «eins, zwei, rechts/bzw. links». Die Teilnehmenden wechseln dann in die gerufene Richtung.
- Die Teilnehmenden überspringen einen Stab und fangen erst den übernächsten.

Material: Pro Teilnehmenden einen Stab oder ein Seidentuch



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.

Schwieriger

- Die Sonne bewegt sich frei im ganzen Raum.

Material: Musik, Markierungen für das Quadrat (Kegel)



Ziffern und Bewegung

Erinnerungsvermögen an Bewegungen und Vorstellungsvermögen von Zahlen werden gefördert. Der Körper wird aufgewärmt.

Den Zahlen von eins bis fünf wird eine Bewegung zugeordnet:

- 1 = rechten Arm nach vorne strecken und zurück ziehen
- 2 = rechtes Bein heben und senken
- 3 = den Kopf nach rechts und nach links drehen
- 4 = linkes Bein zur Seite und zurück stellen
- 5 = linken Arm zur Decke strecken und senken

Der Spielleiter sagt eine Zahl und die Teilnehmenden führen die Bewegung so lange aus, bis der Spielleiter eine neue Zahl ruft.

Schwieriger

- Zusammengesetzte Zahlen rufen, z. B. 42, 124, 2351 und die einzelnen Bewegungen kombinieren.



Neue Häuser bauen

Die Teilnehmenden nehmen miteinander Kontakt auf und üben Reaktion und Orientierung im Raum.

Die Teilnehmenden bilden Dreiergruppen. Je zwei Personen stehen einander gegenüber. Die Handflächen berühren sich in der Hochhalte. Sie bilden das Haus. Der dritte Teilnehmende steht in der Mitte und schaut aus dem Haus. Die Rollen, bzw. die Kommandos heissen:

- Bewohner (jener in der Mitte)
- Rechte Wand (jener rechts des Bewohners)
- Linke Wand (jener links des Bewohners)

Ein übrig gebliebener Teilnehmer gibt das Kommando, z. B. «rechte Wand». Alle Teilnehmenden, die in dieser Position stehen, verlassen ihren Platz und ergänzen eine neue Zweiergruppe.

Wer übrig bleibt, gibt ein neues Kommando. Wird «neue Häuser bauen» gerufen, müssen alle ihr Haus verlassen und neue Dreiergruppen bilden.



Luftballon-Tanz

Durch das spielerische Aufwärmen mit Ballonen wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden geweckt und die Namen werden kennengelernt.

Die Teilnehmenden beschriften ihren Ballon mit ihrem Namen. Alle bewegen sich, eventuell zu Musik, frei im Raum. Der Ballon sollte nie zu Boden fallen. Der Spielleiter gibt verschiedene Aufgaben:

- Der Luftballon darf nur mit den Armen, Ellbogen, Füßen, Knien oder dem Kopf berührt werden.
- Die Luftballons werden bei jeder Begegnung getauscht.
- Die ganze Gruppe versucht alle Ballons gemeinsam in der Luft zu halten.
- Jede Person fängt einen Luftballon und sucht den Besitzer.

Material: Wasserfeste Filzstifte, pro Teilnehmenden einen aufgeblasenen Luftballon, evtl. Musik



Magnetspiel

Die Wahrnehmung von verschiedenen Gruppenmitgliedern, deren Stellung im Raum und das Kopieren von Bewegungen werden geübt.

Alle gehen frei im Raum umher. Bei Musikstopp ruft der Spielleiter einen Namen. Diese Person ist dann das «Magnet» und hält die Hände hoch.

Die ganze Gruppe dockt schnellstmöglich an dieser Person an, indem ein Körperteil des «Magnets» berührt wird, z. B. ein Arm, die Schulter oder eine Hand.

Variationen

- Das «Magnet» zeigt eine Bewegung vor, die von allen schnellstmöglich kopiert wird.
- Alle umkreisen das «Magnet» bis die Musik weitergespielt wird.

Material: Musik zum Gehen



Im 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.



Zurufspiel

Das Spiel erfordert viel Konzentration. Das Reagieren und Differenzieren, sowie das Ballgefühl werden ebenfalls geübt.

Alle stellen sich im Stirnkreis auf. Der Spielleiter wirft den Ball z. B. Otto zu und ruft dabei den Namen desjenigen (z. B. Max), der den Ball dann von Otto erhalten soll. Otto wirft den Ball Max zu und ruft dabei «Lina». Max wirft den Ball Lina zu und ruft «Erika», usw.

Bemerkung: Es kann auch im Sitzen gespielt werden.

Material: Ein weicher Ball



2 vor, 1 zurück

Bei diesem Spiel werden vor allem Konzentration, Orientierung und Ballgefühl gefördert.

Alle stehen in einem Stirnkreis. Ein Ball wird folgendermassen im Kreis geworfen:

- Teilnehmender 1 wirft den Ball dem übernächsten (also an Teilnehmenden 3) zu
- dieser wirft den Ball der nächsten Person zurück (also an Teilnehmenden 2)
- 2 spielt den Ball 4 zu
- dieser spielt ihn an 3 zurück.

Weiter geht es mit 2 vor, 1 zurück usw.

Schwieriger

- Einen zweiten Ball nur immer dem übernächsten Teilnehmenden weitergeben.

Material: Weiche Bälle



Der Reihe nach Bälle werfen

Die Teilnehmenden brauchen Konzentration und üben das Orientieren im Raum und Differenzieren beim Ballwurf.

Alle stellen sich im Stirnkreis auf. Der Spielleiter wirft den Ball einem Teilnehmenden zu. Dieser wirft ihn einem andern zu und verschränkt seine Hände auf dem Rücken. Wenn alle ihre Hände auf dem Rücken verschränkt halten und der Ball zurück beim Spielleiter ist, tauschen alle ihre Plätze im Kreis. Der Ball wird wieder in der selben Reihenfolge wie zuvor geworfen.

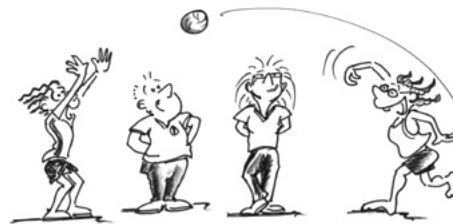
Variation

- Der Teilnehmende, der den Ball abspielt, läuft dem Ball nach zum Platz, an den der Ball hin gespielt wurde (d. h. werfen – fangen – gehen).

Schwieriger

- Es werden mehrere Bälle eingesetzt und verschieden gespielt, z. B. mit Bodenaufschlag, gerollt.
- Die Teilnehmenden bewegen sich frei im Raum, die Reihenfolge bleibt gleich.
- Es wird in umgekehrter Reihenfolge gespielt.

Material: Verschiedene Bälle



Sumpfpfad

Die Teilnehmenden üben während dieses Spiels die Balance.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich in einer Kolonne hinter der Startlinie auf. Jede Gruppe erhält eine Anzahl bfu-Balance-Discs, Tennisringe oder Bierdeckel. Beim Start legt der vorderste einen Gegenstand auf den Boden, steht darauf, wendet und schliesst hinter der eigenen Gruppe wieder an. Jeder weitere geht nun auf dem Pfad und legt einen weiteren Gegenstand auf den Boden. Welche Gruppe gelangt mit ihrem Pfad als erste bei der Ziellinie an?

Material: Rutschfeste Materialien wie [bfu-Balance-Discs](#), Tennisringe, Stones, Bierdeckel



Fruchtsalat

Die Reaktionsgeschwindigkeit, Orientierung im Raum und das Gedächtnis werden geschult. Die Ausdauer kann trainiert werden.

Vier verschiedene Farben bfu-Balance-Discs oder Tennisringe werden im Raum verteilt. Jede Farbe erhält einen Fruchtnamen: rot → Erdbeere, blau → Trauben, gelb → Ananas, grün → Kiwi.

Alle Teilnehmenden ausser einem stellen sich auf einen bfu-Disc. Der übrige Teilnehmende nennt eine Frucht, z. B. Traube. Alle mit blauen Discs versuchen, einen neuen Platz zu erwischen, so auch der übrig gebliebene. Wer keinen Platz erhält, gibt die nächste Frucht an. Beim Kommando «Fruchtsalat» wechseln alle ihren Platz.

Material: [bfu-Balance-Discs](#) oder Tennisringe in vier verschiedenen Farben, pro Teilnehmenden ein Stück



Slalomlauf

Bei der spielerischen Intervallmethode wird Ausdauer geübt und Rücksichtnahme der Gruppe verlangt.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt. Diese stellen sich je in Kolonnen auf und gehen so im Raum. Der jeweils hinterste überholt im Slalom durch die Gruppe die andern und geht nun an der Spitze. Der hinterste Teilnehmende beginnt nun seinen Slalom. Welche Gruppe steht zuerst wieder in der Aufstellung wie zu Beginn?

Variation

- Der hinterste überholt ausserhalb der Gruppe die andern Teilnehmenden.



Versteinert

Die Teilnehmenden trainieren Ausdauer und üben sich im Kopieren von Positionen und in Gedächtnisarbeit bei den Variationen.

Zu Beginn des Spiels werden je nach Gruppengrösse zwei bis vier Fänger bestimmt, die gekennzeichnet werden. Alle bewegen sich frei im Raum. Wird jemand von einem Fänger berührt, bleibt der Gefangene wie versteinert stehen. Dieser kann von einem Mitspieler befreit werden, indem der Mitspieler die Position des Versteinerten für einige Sekunden einnimmt. Während dieser Zeit können diese Versteinerungen nicht gefangen werden. Danach sind beide wieder frei.

Variationen

- Der Versteinerte kann befreit werden, indem er eine Frage beantwortet, die ihm von einem Mitspieler gestellt wird.
- Zum Erlösen braucht es einen freien Mitspieler, der mit dem Gefangenen zusammen ein Klatschspiel macht, z. B. auf die eigenen Knie, gekreuzt auf die Schultern, in die eigenen Hände und in die des Partners klatschen.



Hexathlon

Die Teilnehmenden trainieren mit einem Intervalltraining ihre Ausdauer.

In den Pausen werden koordinative Aufgaben erfüllt.

Vor dem Spiel wird ein Laufparcours bestimmt. In der Mitte liegen verschiedene Wurfgegenstände bereit. Wenn Musik ertönt, laufen oder gehen alle Teilnehmenden paarweise den Parcours, zählen die Runden und notieren diese.

Bei Musikstopp spielt jedes Paar an einem Wurfposten und zählt die Fänge. Wenn der Gegenstand zu Boden fällt, wird bei Null angefangen. Die erreichte Punktzahl wird wieder notiert. Der Parcourslauf geht weiter. Wenn jedes Paar jeden Wurfposten und dazwischen Läufe erledigt hat, werden die Punkte zusammengezählt.

Wer hat am meisten Punkte?

Material: Musik zum Gehen, Papier, Schreiber, Wurfgegenstände: z. B. Indiaca, Federball, Reissäckli, Wasserball, Joghurtbechertennis, Familytennis



Laufunden würfeln

Die Teilnehmenden trainieren spielerisch Ausdauer mit unterschiedlich langen Pausen dazwischen.

In der Halle eine Laufstrecke markieren. Die ersten beiden Teilnehmenden würfeln gegeneinander. Jener mit der kleineren Zahl läuft die Differenz zur höheren Würfelzahl auf der Laufstrecke ab, jener mit der höheren Zahl würfelt gegen den nächsten. Es wird möglichst zügig und fortlaufend gewürfelt und gelaufen.

Bemerkung: Bei vielen Teilnehmenden können auch Gruppen gebildet werden.

Material: Markierungen für die Laufstrecke, mehrere Würfel



Mikado

Das Ausdauertraining wird durch eine feinmotorische Aufgabe unterbrochen.

Die Teilnehmenden stellen sich in Gruppen auf einer Startlinie auf. Vor jeder Gruppe wird in einem Reifen ein Mikadohaufen mit je fünf Halmen pro Teilnehmenden ausgeschüttet. Auf der Ziellinie in einiger Entfernung wird pro Gruppe ein weiterer Reifen hingelegt.

Wer aus der Gruppe einen Halm ohne ersichtliche Bewegung des Haufens herauslösen kann, bringt ihn zum Zielreifen. Welche Gruppe hat zuerst alle Halme im Reifen platziert?

Material: Pro Teilnehmenden fünf lange Trinkhalme, pro Gruppe zwei Reifen



Zahlenlabyrinth

Die Teilnehmenden trainieren spielerisch Ausdauer, wobei Teamgeist und schnelles Wahrnehmen von Zeichen gefördert werden.

Die Teilnehmenden stehen in Gruppen in einer Kolonne auf der Startlinie. Der erste jeder Gruppe erhält einen Ball. Auf der Ziellinie in einiger Entfernung liegt für jede Gruppe ein Blatt mit einem Zahlenlabyrinth.

Der erste läuft, den Ball prellend, zum Zahlenlabyrinth und durchstreicht die Nummer eins. Er läuft zurück, übergibt den Ball dem nächsten, welcher dann die Nummer zwei durchstreicht.

Welche Gruppe hat zuerst alle Zahlen der Reihe nach durchgestrichen?

Material: Pro Gruppe einen Ball, einen Schreiber, ein [Zahlenlabyrinth](#) (pdf)



A B C – Lauf

Die Teilnehmenden verbinden Ausdauertraining in der Dauerlaufmethode mit einfachen Denkprozessen.

In der Halle werden Petflaschen- oder Bierdeckel mit allen Buchstaben des Alphabets verteilt. Jeder Teilnehmende steht zu einem Buchstaben. Von da beginnend läuft er das ganze Alphabet ab. Wer steht zu erst wieder bei «seinem» Buchstaben?

Variation

- Die Teilnehmenden stehen beim ersten Buchstaben ihres Vornamens. Sie laufen Namen und ganze Adresse, die Namen aller Familienmitglieder oder Freunde ab.

Material: Petflaschen- oder Bierdeckel mit je einem Buchstaben des Alphabets



Memorylauf

Die Teilnehmenden trainieren Ausdauer in der Dauermethode mit kleinen Verschnaufpausen, in denen das Erinnerungsvermögen geschult wird.

Viergruppen bilden, die sich in je eine Hallenecke stellen. In der Mitte werden auf einem Schwedenkasten Memorykarten verdeckt ausgelegt.

Alle Gruppen starten mit ihrer Laufrunde. Wenn sie an ihrem Platz ankommen, gehen sie zur Mitte und decken als Gruppe zwei Karten auf. Sind die Karten identisch, dürfen zwei weitere Karten aufgedeckt werden, ansonsten gibt es wieder eine Laufrunde für die ganze Gruppe zu absolvieren. Welche Gruppe deckt am meisten Paare auf?

Material: Markierungen für die Laufrunde, Memorykarten, ein Schwedenkasten



Chinesisch essen

Geschicklichkeitstraining steht im Vordergrund, aber auch die Geschwindigkeit beim Gehen wird geübt.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt, welche sich hinter einer Startlinie in einer Kolonne aufstellen. Vor jeder Gruppe liegt ein Reifen mit einem Reissäckli. Auf der Ziellinie liegt ein leerer Reifen.

Der Vorderste jeder Gruppe erhält zwei Gymnastikstäbe. Beim Start transportiert der erste mit dem Stabpaar das Reissäckli in den leeren Reifen, geht zurück und übergibt die Stäbe an den zweiten und stellt sich hinter die Kolonne. Der zweite holt das Säckli wieder und legt es in den leeren Reifen zurück.

Welche Gruppe steht zu erst wieder in der Ausgangsposition?

Variationen

- Es werden mehrere Reissäckli in den Startreifen gelegt, welche nacheinander in den Zielreifen transportiert werden und danach wieder zurück.

Schwieriger

- Es werden Footbags transportiert.

Material: Pro Gruppe zwei Reifen, mehrere Reissäckli oder Footbags



Familie Meier, Maier, Meyer

Die Teilnehmenden trainieren Ausdauer und Reaktionsschnelligkeit und verschaffen sich Verschnaufpausen, indem sie sich in Gruppen finden.

Jeder Teilnehmende erhält zu Beginn einen gefalteten «Familienzettel». Alle gehen oder laufen zum Tempo der Musik in der Halle. Dabei werden ständig die Zettel untereinander getauscht. Bei Musikstopp formieren sich alle Teilnehmenden zur richtigen Familie und ordnen sich in der Reihenfolge des Alters ein. Welche Familie steht zu erst richtig bereit?

Material: [Familienzettel](#) (pdf, evt. auf A3 vergrössern und ausschneiden), Musik



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, [bfu-Discs](#)) in zwei verschiedenen Farben



Jasskartenstaffette

Die Teilnehmenden trainieren die Ausdauer. Sie üben, Symbole schnell zu erkennen und Strategien zu entwickeln. Das Gruppengefühl wird gestärkt.

In jeder Ecke der Halle stellt sich eine Gruppe auf. Jeder Gruppe wird eine «Farbe» der Jasskarten, z. B. Rose, zugeteilt. In der Mitte ist auf einem Schwedenkasten ein Set Jasskarten verdeckt ausgelegt.

Der erste jeder Gruppe läuft los und deckt eine Karte auf. Wenn es eine Karte seiner Farbe, z. B. eine Rose ist, bringt er sie zu seiner Gruppe zurück. Falls die Karte zu einer anderen Gruppe gehört, wird sie wieder zurückgelegt. Welche Gruppe hat zuerst alle Karten in der richtigen Reihenfolge hingelegt?

Material: Ein Set Jasskarten, ein Schwedenkasten



Zum Ausklang

Reifenwanderung

Die Teilnehmenden üben Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Balance in der Gruppe.

Die Teilnehmenden stehen im Stirnkreis und halten sich an den Händen. Je nach Gruppengrösse sind zwei oder mehrere Reifen im Kreis eingehängt. Die Reifen hängen zwischen zwei Teilnehmenden, die sich an den Händen halten. Alle Reifen sollen nun einmal im Kreis herum wandern, indem jede Person nacheinander durch die Reifen steigt. Die Hände werden dabei nie losgelassen.

Material: Zwei bis vier Reifen



Mensch zu Mensch

Die Teilnehmenden begegnen einander durch Berührung, üben sich in Geschicklichkeit, Balance und schneller Reaktion.

Alle stehen einander paarweise gegenüber. Ein einzelner Teilnehmender gibt Kommandos wie: «Knie an Hüfte, Ellbogen an Finger, Rücken an Rücken usw.», die von den Paaren ausgeführt werden, z. B. Knie von Teilnehmendem 1 zu Hüfte von 2.

Wenn das Kommando «Mensch zu Mensch» ist, suchen sich alle einen neuen Partner, auch jener, der das Kommando gegeben hat. Wer keinen Partner gefunden hat, sagt nun weiter, welche Körperteile zusammengeführt werden.



Hallenboccia

Die Treffsicherheit mit Bällen und das Differenzieren werden geübt.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt, welche sich auf der Startlinie aufstellen. Jeder erhält zwei Jonglierbälle oder Footbags. Ein Mitglied jeder Gruppe erhält ein Sandsäckli, welches als Ziel zu erst geworfen wird. Alle Teilnehmenden werfen ihre Bälle so nahe wie möglich an das Sandsäckli. Wer am nächsten trifft, schießt das Sandsäckli in der nächsten Runde zuerst. Der Gewinner erhält pro Runde zwei Punkte. Wer sammelt am meisten Punkte?

Material: Für jede Gruppe ein Sandsäckli, für jeden Teilnehmenden zwei Jonglierbälle oder Footbags



Figuren gehen

Das Vorstellungsvermögen wird trainiert.

In der Mitte sind Spielkarten mit verschiedenen Formen verdeckt ausgelegt. Die Teilnehmenden stellen sich als Dreier- oder Vierergruppen im Raum verteilt je in eine Kolonne. Der vorderste deckt eine Karte auf und «zeichnet» durch Marschieren mit der ganzen Gruppe die Form nach. Wird die Form von der Gruppe erraten, holt der nächste Teilnehmende eine Karte. Welche Gruppe errät am meisten Formen?

Material: [Spielkarten mit Formen](#) (pdf, können vergrößert werden)



Domino

Lockerungs- und Dehnungsübungen werden selbstständig ausgeführt.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt, welche eine Anzahl Dominosteine erhalten. Der erste Stein wird gelegt. Wird jeweils ein weiterer Stein gelegt, wird die entsprechende Übung zur Zahl, die angelegt wird, ausgeführt. Z. B.: kommt eine sechs, macht die ganze Gruppe die Übung sechs.

Welche Gruppe kann alle Dominosteine anlegen?

Übungsbeispiele:

- 0 = von der Beugung in die Aufrichtung
- 1 = Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur
- 2 = Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- 3 = Dehnen der Wadenmuskulatur
- 4 = 3 x bewusst ein- und ausatmen
- 5 = 5 x Brustkorb öffnen
- 6 = 5 x sich strecken und recken

Bemerkung: Hilfsmittel beinhaltet auch Übungen für den Einstieg und den Hauptteil.

Material: Dominosteine, [Übungsbeispiele](#) (pdf)



Spiele für Ältere auf dem Stuhl sitzend

Zur Einleitung

Klatschwelle

Die Teilnehmenden werden aufmerksam, konzentrieren sich auf den korrekten Ablauf und versuchen sich als Gruppe zu rhythmisieren.

Alle sitzen im Stirnkreis und legen die linke Hand auf den rechten Oberschenkel des Sitznachbarn. Die rechte Hand wird auf den linken Oberschenkel des rechten Sitznachbarn gelegt.

Der Spielleiter beginnt mit seiner linken Hand auf den rechten Oberschenkel des links sitzenden Teilnehmenden zu klatschen. Nun klatscht die rechte Hand des links vom Spielleiter Sitzenden auf den linken Oberschenkel des Spielleiters. Das Klatschen geht weiter von Oberschenkel zu Oberschenkel, möglichst regelmässig im Kreis herum.

Schwieriger

- Einmal klatschen: die Richtung fortsetzen, zweimal klatschen: die Richtung ändern.



Sind die Daumen gleich, mach Klatsch

Mit diesem Spiel werden Konzentration, Differenzieren und Rhythmus trainiert.

Je zwei Teilnehmende sitzen einander gegenüber. Beide klatschen gleichzeitig mit den Händen auf die Knie und zeigen mit beiden Daumen (wie bei Autostopp) entweder über die rechte oder linke Schulter. Sind die Daumen der beiden nicht auf derselben Seite (spiegelbildlich gesehen), geht es weiter mit Klatschen auf die Knie und die Daumen über eine Schulter zeigend. Zeigen die Daumen über dieselbe Schulter, klatschen beide nochmals auf die Knie, die Hände mit dem Partner zusammen und das Spiel beginnt von vorne.

Bemerkung: Das Spiel kann auch stehend gespielt werden.



Onkel Joe macht so

Die Teilnehmenden werden mit Mobilisationsübungen abgeholt. Sie üben, mehrere Bewegungen miteinander zu koppeln.

Alle sitzen im Stirnkreis. Der Spielleiter eröffnet das Spiel und fragt die rechte Sitznachbarin: «Kennst du Onkel Joe?» Die Nachbarin verneint. Worauf der Spielleiter mit erhobenem Zeigefinger sagt: «Onkel Joe macht so!», und wackelt mit dem Zeigefinger. Die Nachbarin gibt die Frage nach rechts weiter, usw. bis alle mit dem Zeigefinger wackeln.

In der nächsten Runde gibt der Spielleiter eine neue Bewegung von Onkel Joe weiter, z. B. mit dem rechten Fuss stampfen, mit der linken Hand auf den Oberschenkel klatschen, Schultern kreisen usw. Jede Bewegung wird weitergeführt, wenn eine neue dazu kommt.



Fingersalat

Die Fingerfertigkeit und das Vorstellungsvermögen von zusammengesetzten Zahlen werden geübt.

Alle halten beide Hände offen vor sich, mit der Handfläche gegen oben. Die Finger werden vom Daumen der linken Hand bis zum Daumen der rechten Hand von eins bis zehn durchnummeriert.

Reihum wird von den Teilnehmenden gesagt, welche Nummern zusammengefügt werden sollen, z. B. bei drei zu sechs wird der Mittelfinger der linken Hand zum Kleinfinger der rechten Hand gelegt.

Schwieriger

- Die Teilnehmenden nennen eine zusammengesetzte Zahl zwischen 12 und 109, das heisst bei 89 werden Finger 8 und 9 zusammengefügt.



Bewegungsgeometrie

Die Teilnehmenden üben, Einzelbewegungen zu koppeln.

Die rechte Hand zeichnet auf dem Rumpf ein Dreieck mit den Eckpunkten: linke Schulter, rechte Schulter, linke Hüfte. Die linke Hand zeichnet eine Diagonale: rechte Schulter, linke Hüfte. Die Bewegungen werden zuerst einzeln geübt und dann gekoppelt.



Das ist meine Nase

Die Teilnehmenden üben Konzentration und das Erinnern an Anweisungen.

Die Teilnehmenden sitzen im Stirnkreis. Einer hält sich das Knie und sagt: «Das ist meine Nase.» Der nächste hält sich die Schulter und sagt: «das ist mein Knie!». Der nächste hält sich das Ohr und sagt: «Das ist meine Schulter.» Weiter geht es im Kreis herum; jeder hält einen neuen Körperteil und nennt den gehaltenen Körperteil seines Vorgängers.



Zipp-Zapp

Die Teilnehmenden nehmen ihre Sitznachbarn und die ganze Gruppe wahr, konzentrieren sich und mobilisieren die Wirbelsäule.

Alle sitzen im Stirkreis. Der erste Teilnehmende sagt:

- «Zipp» und dreht seinen Rumpf zum linken Nachbarn oder
- «Zapp» und dreht seinen Rumpf zum rechten Nachbarn

Jeder weitere Teilnehmende macht dies ebenso.

Schwieriger

- Zusätzlich können noch weitere Kommandos eingebaut werden:
 - «Papp» kann einem beliebigen Teilnehmenden im Kreis mit Augenzwinkern weitergegeben werden.
 - «Huui» kann dem Absender von «Papp» zurück geschickt werden, indem man dazu aufsteht. Es sind nicht mehrere aufeinanderfolgende «Huui» erlaubt. Wer nach «Papp» kein «Huui» zurück schicken will, kann mit «Zipp» oder «Zapp» weiter fahren.



Bewegungskette

Die Teilnehmenden lernen einander kennen, rufen Bewegungen aus ihrem Repertoire ab und üben das Erinnerungsvermögen.

Die Teilnehmenden sitzen im Stirkreis. Der erste sagt seinen Namen und führt eine Bewegung aus. Alle wiederholen den Namen und die Bewegung. Der Sitznachbar nennt seinen Namen und zeigt dazu eine neue Bewegung. Die ganze Gruppe wiederholt Namen und Bewegung eins und zwei. So geht es reihum, bis alle ihren Namen genannt und eine Bewegung vorgezeigt haben (analog des Spiels «Ich packe meinen Rucksack», aber mit Bewegungen).

Bemerkung: Das Spiel kann auch stehend gespielt werden.



Im Hauptteil

Chaosrunde

Die Teilnehmenden üben Wahrnehmen und Differenzieren von Gegenständen und Wurfmöglichkeiten.

Alle sitzen im Stuhlkreis. Der Spielleiter gibt verschiedene Gegenstände im Kreis herum, z. B. der rote Ball geht rechts herum, der blaue links, der Wasserball geht nur zu jedem zweiten Teilnehmenden, der Putzlappen wird mit den Füßen nach rechts geschoben, der Fussball wird kreuz und quer mit den Füßen gespielt.

Material: Verschiedene Bälle, Putzlappen und andere Gegenstände zum Weitergeben



Ballschlacht

Die Teilnehmenden üben gezielte Ballwürfe, Konzentration und Reaktion beim Fangen von Bällen.

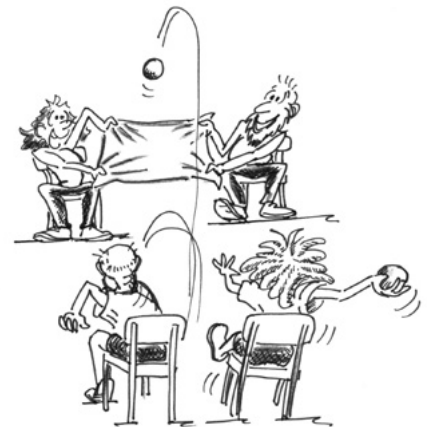
Die Teilnehmenden verteilen sich auf die Stühle, welche in einer Gasse aufgestellt sind. Je zwei Spielende der rechten Seite halten ein Chiffontuch an den Enden als Fangtuch bereit. Je zwei von der linken Seite werden einem Fangtuch zugeteilt. Die Teilnehmenden der linken Seite werfen Bälle, welche die Teilnehmenden auf der rechten Seite mit den Tüchern aufzufangen versuchen. Nach ein paar Minuten wird gewechselt. Welche Seite konnte am meisten Bälle fangen?

Variation

- Ohne Chiffontücher. Alle Teilnehmenden halten ein Kleiderbügelracket, die rechte Seite zu Beginn je einen weichen Ball. Welche Seite kann am meisten Bälle zurückspielen?

Bemerkung: Das Spiel kann auch stehend gespielt werden.

Material: Einige Chiffon- oder Geschirrtücher, weiche Bälle, Kissen oder andere Wurfgegenstände, Kleiderbügelracket (siehe [Anleitung](#), pdf)



Sitzfussball

Die Teilnehmenden üben Reaktion und differenzierte Ballabgabe.

Die Teilnehmenden sitzen in einem Stuhlkreis mit Abständen von ca. 30 – 40 cm. Sie spielen einander mit den Füßen einen grossen Ball zu, der möglichst nur am Boden rollen soll. Die Aufgabe besteht darin, dass der Ball nicht aus dem Stuhlkreis rollt.

Variation

- Die Teilnehmenden sitzen in einer Gasse. Jede Linie bildet eine Mannschaft, welche versucht, den Ball aus der Gasse zu spielen. Verlässt der Ball auf der einen Seite die Gasse, gibt es für die Gegenmannschaft einen Punkt.

Bemerkung: Das Spiel kann auch stehend mit Handfassung gespielt werden.

Material: Grosser Wasserball oder Schaumstoffball



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)



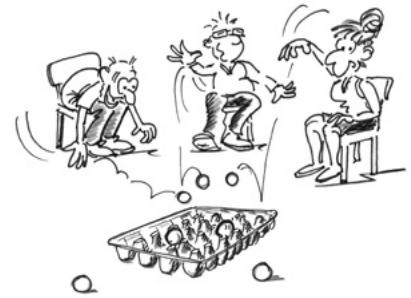
Zum Ausklang

Golf

Die Teilnehmenden üben Treffsicherheit mit Bällen.

In der Kreismitte werden Eierschachteln platziert. In den Vertiefungen gibt es Zahlen von eins bis neun. Alle sitzen im Stuhlkreis und erhalten einen Footbag oder Tischtennis-Ball. Reihum werfen sie ihre Bälle in die Vertiefungen und zählen die gesammelten Punkte zusammen. Wer hat nach fünf Runden am meisten Punkte erzielt?

Material: Leere Eierschachteln, in den Vertiefungen mit Zahlen von eins bis neun versehen; für jeden Teilnehmenden einen Footbag oder einen Tischtennis-Ball



Hut weitergeben

Die Teilnehmenden erinnern sich an Übungen und zeigen diese der ganzen Gruppe. Die Kreativität der Teilnehmenden wird geweckt.

Alle sitzen im Stuhlkreis. Zu Musik wird ein Hut im Kreis herum gereicht und von jedem kurz aufgesetzt. Bei Musikstopp zeigt der momentane Hutträger eine Übung vor, welche die ganze Gruppe kopiert, bis die Musik weiter spielt.

Material: Ein Hut



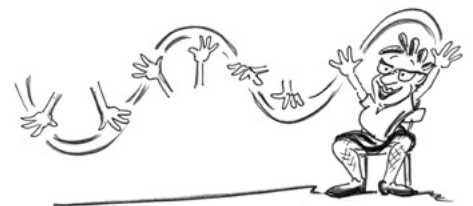
Regenmacher

Die Teilnehmenden lockern und mobilisieren spielerisch und nach dem Zufallsprinzip. Das Erinnerungsvermögen wird trainiert.

Der Spielleiter ist der «Regengott». Die Bewegungen, die der Regengott vorzeigt, werden wie eine «Ola-Welle» im Kreis weitergegeben.

Bewegungen

- Wind: Hände reiben.
- Sturm: Die Arme in der Hochhalte hin und her schwingen.
- Tropfen: Klatschen.
- Regen: Stampfen.
- Gewitter: Klatschen und stampfen.
- Sonnenschein: Mit beiden Armen eine Sonne zeichnen.



Hinweise

Literatur

- Eisenburg, M. (2015). [Aktivieren und Bewegen von älteren Menschen](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Jasper, B. M. (2012). [Bewegen, Trainieren, Denken](#). Hannover: Vincentz Network.
- Jasper, B. M. (2012). [Brainfitness. Denken und Bewegen](#). Aachen: Meyer & Meyer.
- Mathis, C. (2013). [Variieren als Ausbildungskonzept](#) (Broschüre und Kartenset). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Reinschmidt, C. et al. (2011). [Die 55 besten Übungsleiter-Ideen: für erfolgreiche Sportstunden mit allen Altersgruppen](#). Wiebelsheim: Limpert.
- Pfitzner, T. (2012). [Bewegungsspiele für Senioren](#). Wiebelsheim: Limpert.
- Roth, S., Schneider-Eberz, I. (2006). 1013 [Spiel- und Übungsformen für Senioren](#). Schorndorf: Hofmann.
- Schöttler, B. (2013). [Bewegungsspiele 50+](#). Aachen: Meyer & Meyer.

Downloads (pdf)

- Mathis, C. (2011). Monatsthema 07/2011: [Spielerische Ausdauer](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Steinmann, P. (2015). Monatsthema 01/2015: [Spielen](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Wir danken

- Erika Tschumi, Sportandragogische Mitarbeiterin Sport, Fachstelle Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz
- Flavian Kühne, Leiter Fachstelle Bewegung und Sport Pro Senectute Schweiz
- Dionys Cléin und seine Sportgruppe des Programms «Aktiv 60+» der Stadt Biel für die Teilnahme an der Fotosession.

Partner



SVSS



Für dieses Monatsthema:

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorinnen

Barbara Vanza, esa-Expertin, Fachleiterin Allround Kanton Luzern
Sonja Werz, esa Expertin, Fachleiterin Bewegungsangebote im Heim (BaiH) Pro Senectute Schweiz, Fachleiterin Fitness + Gymnastik und BaiH Pro Senectute Aargau

Redaktion

mobilesport.ch

Titelbild

Ueli Känzig, Lernmedien EHSM

Zeichnungen

Leo Kühne

Layout

Lernmedien EHSM