

## Spiele 65+

---

Im motorischen Bereich verbessern Spiele sowohl Reaktionsschnelligkeit und Koordinationsfähigkeit und je nach Spiel auch Kraft und Beweglichkeit. Dies alles kann im Rahmen der Sturzprophylaxe wichtig sein. Unbestritten ist auch, dass Bewegungsspiele die Konzentrationsfähigkeit fördern und die Wahrnehmungsfähigkeit schulen.

### Atomspiel



Spiel zur Einleitung

Material: Musik zum Gehen

Zweck des Spiels:

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, T-Shirt Farbe, letzte Zahl des Jahrgangs usw.

### Zahlenklatschreihe

Zweck des Spiels:

Auf Ansagen schnell reagieren.

Alle Teilnehmer stehen auf einer Kreislinie und zählen durch, so dass jedem eine bestimmte Zahl zugeordnet ist.

Nun nehmen alle denselben Klatschrhythmus auf (zweimal mit beiden Händen auf Oberschenkel und zweimal in die Hände).

Der Spielleiter mit der Nummer Eins ruft eine beliebige Zahl.

Der Teilnehmer mit der genannten Zahl ruft eine weitere Zahl ohne dass die Klatschfolge unterbrochen wird usw.

Durch das Einhalten des Klatschrhythmus wird die im Grunde einfache Aufgabenstellung, auf die Nennung der eigenen Zahl zu reagieren, erheblich erschwert.

## Reaktionsprobe



Material: Ein Ball je Paar

Spielaufgabe:

Einen Ball reaktionsschnell fangen.

Die gesamte Gruppe wird aufgeteilt in Paare.

Ein Mitspieler pro Paar bekommt einen Ball, der andere Mitspieler schliesst die Augen.

Nun prellt der Spieler den Ball auf den Boden.

Sobald der Ball auf dem Boden aufschlägt, öffnet der Mitspieler seine Augen und versucht den Ball zu fangen, bevor er wieder zu Boden fällt.

Partnerwechsel

Neben der Konzentration auf ein Geräusch muss hier ein Ball schnell wahrgenommen und auf dessen Bewegung so reagiert werden, dass er gefangen wird.

Als Variation kann das Spiel mit unterschiedlichen Bällen (Fussball, Gymnastikball, Tennisball, Basketball usw) durchgeführt werden.

## Wie viele Füße sollen es sein



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

Zweck des Spiels:

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

In der Halle die 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.

## Transportstaffel



Material: Pro Mannschaft zwei Stäbe und einen Gymnastikball oder Luftballon.

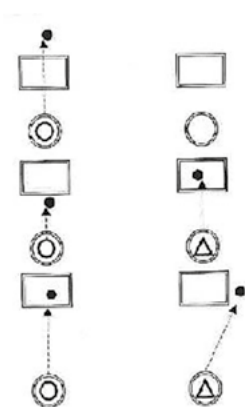
Staffelidee:

Auf zwei parallel gehaltenen Stäben muss ein Ball so schnell wie möglich über eine bestimmte Strecke transportiert werden.

Gleich grosse Mannschaften bilden. Die Mannschaften teilen sich jeweils so, dass auf jeder Hallenseite eine Hälfte steht.

Der Startende hat zwei Stäbe in der Hand, auf denen er einen Ball/Luftballon liegen hat. Diesen transportiert er mit den beiden Stäben, ohne dass dieser herunterrollt zum Partner seiner Mannschaft auf der anderen Seite. Der Partner fasst die Stäbe und transportiert den Ball/Luftballon auf die andere Hallenseite zum neuen Partner.

## Wurfleiter



Material: Bälle, Reifen, Kastenteile oder umgedrehte kleine Kästen

Spielaufgabe: Bälle in Ziele werfen

Die gesamte Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt.

Auf zwei parallelen Linien werden im Abstand von ca. zwei bis vier Metern mehrere Kastenteile oder umgedrehte kleine Kästen als Ziele aufgestellt. Direkt hinter jedem Ziel liegt ein Reifen, der die Wurfposition markiert. Ein Reifen liegt im Abstand von zwei bis vier Metern vor dem ersten Ziel.

Der erste Spieler jeder Mannschaft stellt sich in den ersten Reifen. Ein Mitspieler übergibt ihm einen Ball. Er versucht, diesen Ball in das erste Kastenelement zu werfen. Gelingt ihm das, rückt er zum nächsten Reifen vor und versucht das nächste Ziel zu treffen. Der Spieler darf erst vorrücken, wenn er das Ziel getroffen hat.

Der erste Reifen wird von einem anderen Mitspieler, besetzt der ebenfalls versucht, den ersten Kasten zu treffen. So rücken die Mitspieler immer weiter vor und werden dabei von ihren Mitspielern mit Bällen versorgt.

Das Spiel endet, wenn alle die gesamte Wurfleiter durchlaufen haben.

Diejenigen, die nicht werfen, sammeln die Bälle und geben sie ihren Mitspielern.

Der Erfolg einer Mannschaft hängt nicht nur von guten Wurfleistungen ab, sondern auch vom Zusammenspiel innerhalb der Mannschaft. Da immer mehrere Spieler gleichzeitig werfen, steht kein einzelner Spieler im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit, und der individuelle Erfolgsdruck wird dadurch gemindert.

