2204 Spiele-Menü für Ältere
Richard Wieser
Sonntag 22.11.2026 / 11:00 – 12:30 Uhr

Spiele-Menü für Ältere

Kreative Spielideen und Bewegungsformen für Ältere in kleinen und großen Räumen. Mit und ohne Musik werden viele Tipps und Wettbewerbe für die Ausdauerschulung alleine, mit Partner, mit Gruppen und mit Aufgaben für das Gehirntraining vermittelt. Besonders soll die Kommunikation, Geselligkeit, Bewegungsfreude und Erfolgserlebnisse gefördert werden!

1.Stop & Go:
Alle gehen/laufen frei im Raum; Eine bleibt stehen und alle reagieren; Einer geht weiter und alle reagieren und gehen weiter.

2. Minutengehen:
Zeitschätzgehen 1 Minute ohne/mit Musik.

3. Irrgarten:
Gruppe 1 bildet Irrgarten (z.B. 4 bilden eine Linie und strecken die Arme seitwärts aus; auf Musikstopp erfolgt in der Gruppe jeweils eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
Gruppe 2 geht durch die Gassen; die Gehrichtung/der Raumweg ändert sich durch die halbe Drehung von Gruppe 1 jeweils.

4. Partnersuche:
Alle gehen frei im Raum (Raum gestalten und im Raum orientieren).
Jeweils bei Musikstopp sucht jeder Teilnehmer einen weiteren 1. Partner, 2. Partner, 3. Partner und 4. Partner (jeweils wechseln und neu merken).
Mit diesen Partnern wird solange geübt, bis die Musik wieder einsetzt.
Mit Partner 1: rechte Hände gegenseitig auf die rechte Schulter gegenüber legen und im Uhrzeigersinn im Kreis gehen-tanzen-hüpfen…
Mit Partner 2: verschieden in die Hände gegenseitig klatschen
Mit Partner 3: mit den Füßen begrüßen



unterstützt durch
SPORT-THIEME

Mit Partner 4: Dossado (im Kreis gehen)

5. Achtergehen:
4 (6 oder 8) Teilnehmer bilden eine Gruppe (z.B. Schlange). Alle erhalten eine Nummer 1,2,3,4 …und gehen frei im Raum hintereinander. Bei Musikstopp ruft der Trainer immer 2 Nummern:
z.B. 2 + 3 = diese Teilnehmer tanzen gegenüber im Abstand von ca. 2 m
1 + 4 = diese Teilnehmer gehen-laufen-tanzen in Achtern um die 2 + 3.
Mit Musik gehen die Gruppen wieder frei im Raum mit neuen Aufstellungsformen (z.>B. Reihe, Linie, Linie versetzt, 4er Würfel, Raute usw.)

6. Partnergehen im Raum (mit Wechsel der Partner):

1. Partner 1 führt Partner 2 mit beiden Händen
2. Partner 1 führt Partner 2 = Blind
3. Partner 1 führt Partner 2 mit Zeigefingerkuppe (kleinem Finger)
4. Partner 1 führt Partner 2 mit Fäusten
5. Partner 1 führt Partner 2 mit allen Fingerkuppen
6. Partner 1 führt Partner 2 hintereinander mit aufgelegter rechter Hand auf linker Schulter
7. Partner 1 führt Partner 2 hintereinander blind (vorwärts, rückwärts, Kreis, Tempo variieren usw.)
8. Partner 1 und Partner 2 führen sich gegenseitig mit Handrücken der inneren Arme
9. Partner 1 und Partner 2 stehen sich blind gegenüber im Abstand von ca. 4 m. Auf Kommando gehen beide aufeinander zu mit gestreckten Armen und angewinkelten Handflächen bis die Partner sich mit den Handflächen berühren.