

## **Spiele**

### [Walking Football](#) Fußball auch noch im hohen Alter spielen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 12 Erwachsene ab 55 Jahre mit Erfahrung im Fußballspielen, **Ort:** Sportplatz oder Sporthalle

Mit zunehmenden Alter stellen die schnellen Bewegungen, Drehungen und Zweikämpfe des Fußballspiels eine Herausforderungen dar. Walking Football, übersetzt „Gehfußball“, bietet die Möglichkeit, auf der Basis einfacher Regeln die technischen und taktischen Anforderungen des Fußballspiels ohne zu große körperliche Belastungen umsetzen zu können.

Februar 2023

---

### [Schwungtuch-Spiele](#) Bewegung und Spiel mit dem Schwungtuch

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** je nach Größe des Tuches 20 oder mehr Personen, gemischtgeschlechtliche Gruppe von Älteren, auch mit Enkelkindern ab 10 Jahre, **Ort:** Gymnastikraum, Turnhalle, Wiese

Schwungtücher zeichnen sich durch einen hohen Aufforderungscharakter aus. Die Größe des Tuches, die Farbenvielfalt und das gemeinschaftliche Arbeiten an einem Gerät begeistert die Teilnehmenden (TN). Der Einsatz von Schwungtüchern ermöglicht die Kontaktaufnahme innerhalb der Gruppe und bietet viele Möglichkeiten von kooperativen Spielformen und Gemeinschaftserlebnissen.

Dezember 2012

---

### ["Die Welt zu Gast bei Freunden"](#) Das etwas andere Fußballerlebnis

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15–20, **Ort:** Sporthalle

In den Medien wird die Fußball-Weltmeisterschaft seit Wochen täglich thematisiert. In den Sportgruppen erfolgt neben vielen anderen Themen auch ein Austausch über aktuelle Sportereignisse. Der Leitgedanke der Fußball WM kann und sollte in unseren Sportgruppen, in unserem Vereinsleben und auch über die Tore unserer Vereine hinaus gelebt werden.

Mai 2006

---

### [Family-Tennis einmal anders](#) Spiel- und Übungsformen mit Luftballons und Family-Tennis-Schlägern

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** beliebig, **Ort:** Halle

Das Rückschlagspiel Family-Tennis ist bei älteren Sporttreibenden sehr beliebt. Wird das Spiel mit Softtennisbällen oder sogar mit Tennisbällen gespielt, erfordert das Spiel ein hohes Reaktionsvermögen, eine gute Treffsicherheit und viel Wendigkeit. Ältere Teilnehmer/innen können damit aber überfordert sein und im Cardiobereich schnell überbelastet werden.

März 2003

---

[Spiele / Spielformen mit dem Partyteller](#)... Luftballons, Tischtennis-Bällen und Bierdeckeln

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Senioren/Seniorinnen, **Ort:** Halle

Der spielerische Umgang mit Gebrauchsgegenständen birgt einen hohen Aufforderungscharakter, schult koordinative Fähigkeiten und regt Ältere an, sich auch in der häuslichen Umgebung „sportlich“ zu betätigen.

Oktober 2000