Bewegungsspiele für Senioren – 12 Spiele mit den Enkeln

Sechs Spiele im Sitzen, sechs im Stehen und Gehen. Für Großeltern und Kinder ab drei Jahren, mit Dingen aus dem Haushalt. Die Karten auf den Seiten 2 und 3 ausschneiden, in eine Dose legen – und jedes Mal eine ziehen.

Sicher spielen: Bei den Spielen im Stehen steht immer ein fester Stuhl ohne Rollen in Griffweite. Boden frei von Teppichkanten und Kabeln, feste Schuhe. Wer unsicher steht oder schon gestürzt ist, spielt im Sitzen und fragt die Hausärztin. Bei Schmerzen oder Schwindel aufhören.

Der Bewegungswürfel

WÜRFEL	ÜBUNG – BEIDE MACHEN MIT
1	zehnmal Fersen heben
2	fünfmal aufstehen und wieder hinsetzen
3	Arme kreisen, zehnmal vorwärts, zehnmal rückwärts
4	auf der Stelle marschieren und laut bis 20 zählen
5	Storch: fünf Sekunden auf jedem Bein, eine Hand an der Lehne
6	Joker: Wer gewürfelt hat, denkt sich etwas aus

Leichter: alles im Sitzen. Schwerer: Ein zweiter Würfel bestimmt die Zahl der Wiederholungen.

Ein Spielenachmittag in 30 Minuten

MINUTEN	WAS	SPIEL
0–5	Ankommen und lockern	Spiegelspiel, langsam
5–15	Im Sitzen	Luftballon-Tennis, Kategorien-Ball
15–25	Im Stehen	Bewegungswürfel oder Stopptanz
25–30	Ausklang	Wäschekorb-Basketball – und aufräumen

Drei Nachmittage pro Woche und ein täglicher Spaziergang: So kommst Du den 150 Minuten Bewegung nahe, die die WHO ab 65 empfiehlt.

Spielkarten 1 bis 6 · im Sitzen

✂ entlang der gestrichelten Linien ausschneiden

IM SITZEN · ENKEL AB 3 J.

1. Luftballon-Tennis

Material: ein Luftballon, zwei Stühle

Ihr sitzt Euch mit etwa zwei Metern Abstand gegenüber und spielt den Ballon mit der flachen Hand hin und her. Er darf den Boden nicht berühren. Zählt laut mit: Wie viele Ballwechsel schafft Ihr zusammen?

Leichter: mit beiden Händen fangen und zurückwerfen
Schwerer: nur mit der „falschen" Hand oder mit einer zusammengerollten Zeitung als Schläger

IM SITZEN · ENKEL AB 5 J.

2. Kategorien-Ball

Material: ein weicher Ball oder zusammengerollte Socken

Wer wirft, ruft eine Kategorie: Tiere, Städte, Obst, Vornamen. Wer fängt, nennt ein passendes Wort, bevor er zurückwirft. Doppelt gilt nicht. So arbeiten Hände und Kopf gleichzeitig – genau das, was im Alltag beim Gehen und Reden gebraucht wird.

Leichter: Wörter mit demselben Anfangsbuchstaben
Schwerer: mit links werfen oder beim Fangen eine Rechenaufgabe lösen

IM SITZEN · ENKEL AB 3 J.

3. Zeitungsbälle und Wäschekorb-Basketball

Material: alte Zeitungen, ein Wäschekorb

Jeder knüllt mit nur einer Hand ein Zeitungsblatt zu einem Ball – das ist schon die erste Übung für Finger und Unterarm. Dann werft Ihr im Sitzen abwechselnd in den Wäschekorb. Jeder Treffer zählt einen Punkt.

Leichter: Korb näher heranstellen
Schwerer: mit der anderen Hand werfen oder über eine „Mauer" aus Sofakissen

IM SITZEN · ENKEL AB 4 J.

4. Tuch-Fischen mit den Zehen

Material: Waschlappen oder kleine Tücher, eine Schüssel

Barfuß sitzen, die Tücher liegen vor den Füßen. Mit den Zehen ein Tuch greifen, anheben und in die Schüssel fallen lassen. Wer schafft fünf Tücher in einer Minute?

Leichter: ein großes Handtuch mit den Zehen zu Dir heranziehen
Schwerer: einen Bleistift oder einen Bauklotz greifen

IM SITZEN · ENKEL AB 3 J.

5. Spiegelspiel

Material: nichts

Ihr sitzt Euch gegenüber. Einer macht langsam Bewegungen vor – Arme heben, Schultern kreisen, Kopf drehen, Fersen heben –, der andere macht alles wie ein Spiegelbild nach. Nach zwei Minuten wird getauscht.

Leichter: nur Arme und Hände
Schwerer: etwas schneller oder im Stehen mit einer Hand an der Stuhllehne

IM SITZEN · ENKEL AB 5 J.

6. Pantomime-Sport

Material: kleine Zettel, ein Becher

Auf den Zetteln stehen Sportarten und Tätigkeiten: Rudern, Brustschwimmen, Holzhacken, Skifahren, Fenster putzen, Teig kneten. Wer dran ist, zieht einen Zettel und macht es im Sitzen vor, der andere rät. Auch nach dem Erraten noch eine halbe Minute weitermachen – das ist die eigentliche Übung.

Leichter: Bilder statt Wörter für kleine Kinder
Schwerer: im Stehen mit dem Stuhl in Reichweite

Spielkarten 7 bis 12 · im Stehen und Gehen

✂ entlang der gestrichelten Linien ausschneiden

IM STEHEN · ENKEL AB 3 J.

7. Ampel-Gehen

Material: ein freier Flur oder der Garten

Der Enkel ist die Ampel. Bei „Grün" gehst Du normal, bei „Gelb" langsam mit großen Schritten, bei „Rot" bleibst Du stehen, beide Füße fest am Boden. Wer möchte, erfindet später neue Farben: „Blau" heißt auf den Zehenspitzen, „Lila" zwei Schritte zur Seite.

Leichter: an der Wand entlang mit einer Hand am Handlauf
Schwerer: neue Farben dazunehmen und schneller wechseln

IM STEHEN · ENKEL AB 3 J.

8. Stopptanz mit Storch

Material: Musik vom Radio oder Telefon

Die Musik läuft, alle bewegen sich – Opa im Stehen mit dem Stuhl in Reichweite oder im Sitzen. Stoppt die Musik, wird eingefroren: Opa als Storch auf einem Bein mit einer Hand an der Lehne, der Enkel freihändig. Wer wackelt, ist als Nächstes für die Musik zuständig.

Leichter: beim Stopp einfach stillstehen, beide Füße am Boden
Schwerer: Storch ohne Hand – nur, wenn das im Sturz-Test sicher klappt

IM STEHEN · ENKEL AB 4 J.

9. Bewegungswürfel

Material: ein großer Würfel, ein Zettel

Jede Augenzahl steht für eine Übung: 1 = zehnmal Fersen heben, 2 = fünfmal aufstehen und hinsetzen, 3 = Arme kreisen, 4 = auf der Stelle marschieren bis 20, 5 = Storch, fünf Sekunden je Bein mit Hand an der Lehne, 6 = Joker: Wer gewürfelt hat, denkt sich etwas aus. Ihr würfelt abwechselnd, beide machen mit.

Leichter: alle Übungen im Sitzen
Schwerer: ein zweiter Würfel bestimmt die Zahl der Wiederholungen

IM STEHEN · ENKEL AB 3 J.

10. Flaschen-Kegeln im Flur

Material: sechs leere Plastikflaschen mit etwas Wasser, ein weicher Ball

Die Flaschen stehen im Dreieck am Ende des Flurs. Ihr rollt oder werft den Ball abwechselnd, aus dem Stand oder vom Stuhl aus. Gezählt wird, wie viele Flaschen fallen.

Leichter: den Ball im Sitzen rollen
Schwerer: den Abstand vergrößern oder mit der anderen Hand rollen

IM STEHEN · ENKEL AB 4 J.

11. Memory zu Fuß

Material: ein Memory-Spiel mit acht Paaren

Die Karten liegen verdeckt im Zimmer verteilt: auf dem Tisch, der Kommode, der Fensterbank, einem Stuhl – in Hüft- bis Brusthöhe, nie auf dem Boden. Wer dran ist, geht zu zwei Karten und dreht sie um. Ein Paar darf mitgenommen werden.

Leichter: weniger Paare, alle auf einem Tisch
Schwerer: Karten in zwei Zimmern verteilen

IM STEHEN · ENKEL AB 4 J.

12. Spazier-Bingo

Material: eine Bingo-Karte und ein Stift

Auf der Karte stehen neun Dinge, die man unterwegs sieht: roter Briefkasten, Hund, Fahrrad, Vogel, gelbes Blatt, Bank, Katze, Baustelle, Kirchturm. Was Ihr seht, wird abgehakt. Drei in einer Reihe heißt Bingo – und Pause auf der nächsten Bank.

Leichter: eine kurze Runde mit Bänken unterwegs
Schwerer: alle neun Felder finden

Spazier-Bingo

Was Ihr unterwegs seht, wird abgehakt. Drei in einer Reihe heißt Bingo – und Pause auf der nächsten Bank. Der Enkel trägt Karte und Stift.

Karte 1

Roter Briefkasten ☐	Hund ☐	Fahrrad ☐
Vogel ☐	Gelbes Blatt ☐	Bank ☐
Katze ☐	Baustelle ☐	Kirchturm ☐

Karte 2

Bus ☐	Blumentopf ☐	Eichhörnchen ☐
Spielplatz ☐	Kinderwagen ☐	Brunnen ☐
Taube ☐	Bäckerei ☐	Zebrastreifen ☐

Alle Spiele mit Erklärung, Varianten und Tipps für Gruppen: grossvater.de/sport/bewegungsspiele-fuer-senioren/ · Allgemeine Anregungen, keine ärztliche Beratung.