

**SPIEL & SPASS für die Seniorinnen und Senioren  
der Gemeinde Muri – Gümligen  
während der Quarantäne oder Selbstisolation**

	<p><b>Spiel „Zwillinge“</b> Partner A beobachtet und kopiert detailgetreu die Bewegungsweise von Partner B → Abwechselnd</p>
	<p><b>Werfen und Fangen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taschentuchpackungen oder zerknülltes Zeitungspapier nutzen</li> <li>• Gegenstände hochwerfen und mit einer Hand fangen (einseitig)</li> <li>• Gegenstände hochwerfen und mit beiden Händen fangen (gleichzeitig)</li> <li>• Hochwerfen und fangen der sich in der Luft kreuzenden Gegenstände mit beiden Händen</li> </ul>
	<p><b>Spiel „Pendel“</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner A gibt Kommandos: z. B. „Uhrzeigersinn“ (wohin mit der Fussspitze des Spielbeins getippt werden soll) etc.</li> <li>• Wenn notwendig Haltehilfe (Stuhl, Tisch, Wand) benutzen</li> </ul>
	<p><b>Koordination</b> <b>Gegenstand balancieren auf einer Hand</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrittstellung</li> <li>• Leichten Gegenstand auf einer Hand balancieren</li> <li>• Gegenstand hochwerfen und wieder auffangen</li> <li>• Gegenstand von einer in die andere Hand werfen</li> <li>• Anschliessend Seite wechseln</li> </ul>