

DomiGym – Ausklang: Memory

Diese Übung regt Gedächtnis, Kreativität und Beweglichkeit an. Ihre spielerische Seite macht sie zu einem guten Element zum Abschluss des Hauptteils oder um das Training abzuschliessen.

Einander gegenüberstehen oder -sitzen. Die Leiterperson erfindet eine Bewegung, die/der Teilnehmende macht sie nach und ergänzt sie mit einer zweiten. Die Leiterperson führt beide Bewegungen aus und ergänzt sie mit einer dritten. Und so weiter.

schwieriger

- Mit einer Flasche Wasser (oder einer Hantel) in jeder Hand.

Bemerkung: Gefragt ist nicht zuletzt Kreativität: Die einzelnen Bewegungen sollen sich voneinander klar unterscheiden.

Material: Wasserflaschen oder Hanteln

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz; Fanny Meier und Lucas Gigon, Co-Leitung Sport und Bewegung Pro Senectute Arc Jurassien



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO