

DomiGym – Hauptteil: Spiegel

Diese Übung entwickelt auf spielerische Weise Koordinationsfähigkeit und Ausdauer. Sie nimmt zudem besonders die Sehfähigkeit in Anspruch.

Leiterperson LP und Teilnehmende/r TN stehen einander in etwa 1,5 Meter Abstand gegenüber. Die Leiterperson geht vorwärts, rückwärts, links, rechts; die TN folgen gespiegelt.

Variationen

- Rollen tauschen: TN führt, LP geht mit
- Langsamer, schneller

schwieriger

- Arme ebenfalls einsetzen
- Fortbewegungsart variieren: diagonal, auf den Zehenspitzen usw.

Bemerkung: Diese Übung erfordert genügend Platz, damit die Sicherheit der TN gewährleistet ist. Auf Möbeleckern, Lampen usw. achten.

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