

# DomiGym – Hauptteil: Sich auf den Boden legen und wieder aufstehen

Diese Übung vermittelt, wie man sich richtig auf den Boden legt und wieder aufsteht. Das Beherrschen dieser Bewegungen ist ganz wichtig, besonders nach einem Sturz.

- **Sich auf den Boden legen:** Aus dem Stehen heraus stützt man sich mit den Händen auf der Sitzfläche eines Stuhls ab, den man vor sich stehen hat. Ein Knie auf den Boden setzen, dann das andere. Sich mit einer Hand auf dem Boden abstützen und seitwärts absitzen. Mit der anderen Hand ebenfalls den Boden berühren, sich auf den Unterarmen abstützen und sich dann seitwärts hinlegen.
- **Aufstehen:** Auf dem Rücken liegend legt man einen Arm dem Körper entlang. Das gegenüberliegende Bein ist angewinkelt, der Fuss ist am Boden. Der Arm auf der Seite des angewinkelten Beins wird in die Höhe oder auf die Seite gestreckt. Sobald man ihn gestreckt auf die Seite fallen lässt, kann man sich auf diese Seite und dann auf den Bauch drehen. Indem man sich mit den Unterarmen vom Boden abstösst, gelangt man auf alle Viere und kann sich so bis zum Stuhl fortbewegen. Sich mit den Unterarmen auf dem Stuhl abstützen, dann mithilfe der Hand eines der Beine anheben, um den Fuss auf dem Boden aufzusetzen. Die Zehen des andern Fusses drücken gegen den Boden; beim Abstützen auf den Stuhl verlagert sich das Gewicht von den Unterarmen hin zu den Händen. Mit Unterstützung der Beine und Arme aufstehen.

**Bemerkung:** Vor der Durchführung der Übung sicherstellen, dass der Stuhl stabil steht und nicht abrutschen kann. Dies, um Stürze zu vermeiden. Im Idealfall ist er an einer Wand angelehnt.

**Material:** Stühle, Yogamatten

---

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**