

Spiele für fitte Erwachsene 60+ – Zum Ausklang: Domino

Lockerungs- und Dehnungsübungen werden von den Teilnehmenden selbstständig ausgeführt.

Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt, welche eine Anzahl Dominosteine erhalten. Der erste Stein wird gelegt. Wird jeweils ein weiterer Stein gelegt, wird die entsprechende Übung zur Zahl, die angelegt wird, ausgeführt. Z. B.: kommt eine sechs, macht die ganze Gruppe die Übung sechs.



Welche Gruppe kann alle Dominosteine anlegen?

Übungsbeispiele:

- 0 = von der Beugung in die Aufrichtung
- 1 = Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur
- 2 = Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- 3 = Dehnen der Wadenmuskulatur
- 4 = 3x bewusst ein- und ausatmen
- 5 = 5x Brustkorb öffnen
- 6 = 5x sich strecken und recken

Bemerkung: Hilfsmittel beinhaltet auch Übungen für den Einstieg und den Hauptteil.

Material: Dominosteine, [Übungsbeispiele](#) (pdf)

Quelle: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO