

DomiGym – Aufwärmen: Verstecken

Diese Übung regt das Herz-Kreislauf-System und das Sehvermögen der Teilnehmenden in einem bekannten Umfeld an.

Die Teilnehmenden stehen da mit geschlossenen Augen da. Die Leiterperson platziert irgendwo im Wohnzimmer oder in einem anderen Raum einen Gymnastikball. Die Teilnehmenden öffnen die Augen und suchen den Ball. Wer ihn findet, nimmt ihn in die Hände und bringt ihn in die Ausgangsposition zurück.

Variationen

- Die Leiterperson versteckt den Ball; wenn nötig kann er den TN mit den Angaben «warm» und «kalt» Orientierung geben
- Die Rollen lassen sich auch tauschen, so dass ein/e TN den Ball versteckt.

schwieriger

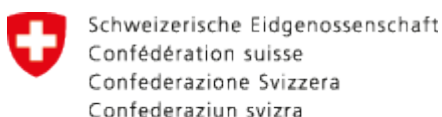
- Fortbewegungsarten variieren: Seitenschritt usw.
- Zeitdruck beifügen: den Ball so schnell wie möglich finden oder eine maximale Suchzeit festlegen, z.B. 15 Sek.

Bemerkungen

- Diese Übung lässt sich mit verschiedenen Gegenständen durchführen.
- Die Leiterperson merkt sich in der Wohnung Stellen mit Sturzgefahr: Möbel, Teppiche, am Boden liegende Kabel, schlecht beleuchtete oder rutschige Stellen usw. Siehe auch den BFU-Ratgeber [«Den Haushalt sturzsicher einrichten»](#).

Material: Gymnastikbälle (Overball) oder andere Gegenstände

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



Bundesamt für Sport BASPO