

DomiGym – Aufwärmen: Glaskäfig

Diese Übung ist ideal für den sanften Einstieg in das Training. Sie mobilisiert die unteren und die oberen Extremitäten.

Die TN stehen in einem fiktiven Glaskäfig und suchen erfolglos nach einer Ritze. Sie überprüfen alle Seiten des Glaskäfigs – vorne, hinten, seitlich, oben, unten – mit Händen und Füßen.

Variation

- Glaskäfig vergrössern oder verkleinern

einfacher

- In Sitzposition

Material: Stühle

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