

# DomiGym – Hauptteil: Seiltänzerin

**Diese Übung verbessert ohne besonderes Material Gleichgewicht und Ausdauer. Sie erhöht das Selbstvertrauen und reduziert die Sturzgefahr.**

Die Teilnehmenden gehen entlang von Linien am Boden herum: Plattenfugen, Parkett, Motive auf dem Teppichboden usw. Erst gehen sie normal, dann setzen sie einen Fuss direkt vor den andern, so dass sich Zehen und Fersen berühren.

## Variationen

- Langsamer, schneller
- Vorwärts, rückwärts, seitwärts

## einfacher

- Der Leiterperson die Hand geben
- Sich auf einen stabilen Tisch abstützen

## schwieriger

- Mit geschlossenen Augen
- Die Leiterperson gibt eine Zusatzaufgabe: eine Rechnung lösen oder einen Einkaufszettel zusammenstellen
- Die Leiterperson klatscht in die Hände, um den Fortbewegungsrhythmus vorzugeben

**Bemerkung:** Die Leiterperson ist ständig in der Nähe der TN, um reagieren zu können, falls jemand aus dem Gleichgewicht gerät. In diesem Fall stützt sie den betroffenen TN unter dem Trizeps.

---

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**