

DomiGym – Hauptteil: Auf die Plätze

Diese Übung erhöht die Kraft in den unteren und oberen Extremitäten in Liegelage. Eine Position, die bei DomiGym wenig zum Zug kommt.

Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße am Boden, Bauchmuskeln angespannt, Arme den Ohren entlang gestreckt. Die Leiterperson ruft den Körperteil auf, den die Teilnehmenden TN anheben sollen: Kopf, linker Arm, Schultern, rechtes Bein usw.

Variation

- Die TN kündigen an, welchen Körperteil sie anheben wollen.

schwieriger

schwieriger

- Die beiden unteren und oberen Extremitäten gleichzeitig anheben
- Die Körperteile noch einmal aufrufen, um das Gedächtnis zu schulen, z.B. mithilfe einer Reihe von Früchten: linkes Bein = Ananas, rechtes Bein = Kiwi usw.

Material: 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