

DomiGym – Ausklang: Herbstblatt

Für diese Übung zum Ausklingenlassen der Lektion wird ein Halstuch oder Foulard verwendet. Die Teilnehmenden sollen ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Die Teilnehmenden stehen, halten das Halstuch/Foulard in der Hand und lassen sich vom Blatt eines Baums inspirieren, das im Wind baumelt. Wünschenswert ist eine sanfte musikalische Begleitung.

Variationen

- Sitzend auf dem Stuhl oder am Boden.
- Im Herumgehen.

Bemerkung: Wichtig ist, dass die Leiterperson die Übung zusammen mit den TN macht, damit sie sich begleitet fühlen. Dabei kann man ihnen auch Ideen für Bewegungen vermitteln und deren Zusammensetzung variieren.

Material: Stühle, Halstücher/Foulards, sanfte Klänge

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