

# 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**