

# DomiGym – Hauptteil: Olympische Winterspiele

Diese Übungsserie trainiert alle Aspekte körperlicher Fitness. Sie lässt sich einfach auch an Sommeraktivitäten anpassen.

Die Teilnehmenden sitzen in der Mitte des Stuhls, unter jedem Fuss liegt eine Seite aus einer Zeitung. Sie ahmen die Bewegungen dreier Disziplinen nach.

- **Langlauf – Skating:** Die Beine abwechselnd diagonal rückwärts stossen. Wer die Bewegung beherrscht, setzt zusätzlich die Arme ein.
- **Langlauf – klassisch:** Die Beine abwechselnd vor und zurückbewegen. In der Rückwärtsbewegung die Ferse leicht anheben. Wer die Bewegung beherrscht, setzt zusätzlich die Arme ein.
- **Buckelpiste:** Mit geschlossenen Beinen die Knie rasch von links nach rechts bewegen. Wer die Bewegung beherrscht, setzt zusätzlich die Arme ein. Zusatz: Beine vom Boden heben, um einen Sprung zu simulieren.

## Variationen

- Die drei Disziplinen als Rennen fahren, die Leiterperson kommentiert live. Beispiel Langlauf: «Wir laufen auf eine steile Steigung zu, die Bewegungen werden anstrengender. Nun machen wir eine Rechtskurve und setzen mehrmals nur gerade das linke Bein ein. Und nun laufen wir auf die Zielgerade zu, die Bewegungen werden schneller und schneller.»
- In derselben Weise Sportarten der olympischen Sommerspiele nachahmen, beispielsweise Boxen, Tennis, Triathlon

## schwieriger

- Stehend
- Mit einer Flasche Wasser (oder einer Hantel) in jeder Hand

## Bemerkungen

- Diese Übungen erfordern einen Parkett- oder Plattenboden; ein Teppich hemmt die Gleitbewegungen.
- Am besten macht die Leiterperson die Übungen zusammen mit den TN.
- Die Bewegungen dürfen ruhig übertrieben ausgeführt werden.

**Material:** Stühle, Zeitungen

---

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**