

# DomiGym – Hauptteil: Starke Beine

**Diese Übung stärkt die unteren Extremitäten und trainiert zugleich das Gleichgewicht. Sie erleichtert die Fortbewegung im Alltag.**

Die Teilnehmenden stehen auf einem Bein, neben sich ein Stuhl zum Abstützen, falls nötig. Sie heben ein Bein bei gebeugtem Knie an und kehren in die Ausgangsposition zurück. Dann heben sie das Bein seitwärts an und senken es wieder.

Schliesslich strecken sie das Bein nach hinten – das Bein bleibt gestreckt, die Bewegung erfolgt aus der Hüfte – und kommen ein letztes Mal in die Ausgangsposition zurück. Zwei bis drei Serien à rund zehn Wiederholungen. Bein wechseln.

## Variationen

- Schneller, langsamer
- Um auch die Waden mit zu beanspruchen, zwischen dem Trainieren des linken und des rechten Beins zusätzlich zehnmal auf die Fussspitzen stehen

## einfacher

- Die Füsse berühren zwischen den drei Bewegungen den Boden

## schwieriger

- Auf instabiler Unterlage (z.B. Mobilo-Kissen usw.)
- Mit geschlossenen Augen

**Bemerkung:** Rücken ruhig und gerade halten, Bauchmuskeln anspannen.

**Material:** Stühle, instabile Unterlage (Variation)

---

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**