

# DomiGym – Hauptteil: Würfel

**Diese Übung überlässt es dem Zufall, welche Aufgabe zu lösen ist. Das bringt ein paar Überraschungen mit sich und aktiviert Körper und Geist.**

Die Leiterperson erläutert die verschiedenen Übungen, die mit den sechs Seiten des Würfels verbunden sind (allenfalls die vorher notierten Erklärungen vorlesen). Ein/e Teilnehmende/r würfelt, muss sich an die mit der Zahl gekoppelte Übung erinnern und führt sie aus.

1. Die Finger beider Hände einen nach dem andern bewegen.
2. Ein Knie anheben und den Ellenbogen der gegenüberliegenden Seite zum Knie hinbewegen, bis sie sich berühren (wenn möglich). Dasselbe auf der anderen Seite.
3. Ein Pferderennen nachahmen, indem man mit den Händen auf die Oberschenkel klatscht. Rhythmus variieren, Sprünge, Aufbäumen, Kurven usw. einfügen.
4. Das eine Bein und den gegenüberliegenden Arm vorstrecken. Dasselbe auf der anderen Seite.
5. Einen Boxkampf mit Fausthieben und Ausweichen nachahmen.
6. Oberschenkel und Waden mit den Händen oder einem Igelball massieren.

Dauer der Übungen: zwischen 30 und 45 Sekunden.

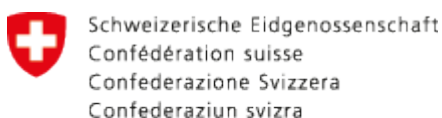
## Bemerkungen

- Die sechs Grundübungen lassen sich nach Belieben abändern.
- Die Selbstmassage mit einem Igel- oder Tennisball eignet sich auch gut für den Ausklang.

Zur Vorgabe eines Zeitrahmens endet das Spiel, sobald der erste TN beim Würfeln total 50 Punkte erreicht.

**Material:** Würfel, Igelbälle, Blatt mit dem Beschrieb der Übungen (für die Leiterperson), Abrechnungsblatt (für die TN)

Quelle: Vincent Brügger, Leiter Sport und Bewegung Pro Senectute Schweiz; Fanny Meier und Lucas Gigon, Co-Leitung Sport und Bewegung Pro Senectute Arc Jurassien



**Bundesamt für Sport BASPO**