

DomiGym – Ritorno alla calma: Dal basso all'alto

L'obiettivo di questo esercizio è distendere i muscoli che hanno lavorato durante la lezione.

Seduti, con gli occhi chiusi. I partecipanti muovono dolcemente una dopo l'altra le varie parti del corpo, dalle dita dei piedi alla testa. Il monitore guida e dà il ritmo.

Osservazione: un sottofondo musicale dolce sarebbe perfetto.

Materiale: sedie, musica dolce

Fonte: Vincent Brügger, responsabile Movimento, sport, formazione, cultura, Pro Senectute Svizzera; Fanny Meier e Lucas Gigon, responsabili Movimento e sport, Pro Senectute Arc Jurassien; Harry Sonderegger, responsabile Sport per gli adulti Svizzera esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO