

# DomiGym – Ausklang: Dehnungen

Mit dieser Übung lassen sich die während der Lektion stark beanspruchten Muskelgruppen entspannen.

Die Leiterperson macht die vier Dehnungen vor. Anschliessend stellt er sich unweit eines TN auf und positioniert den Gymnastikball so, dass der auf dem Stuhl sitzende TN ihn berühren kann, nicht zu gut und nicht zu schlecht. Die vier Dehnungen werden eine nach der andern ausgeführt (jede Bewegung jeweils links und rechts und je rund 15-20 Sekunden lang).

1. Eine Hand an der Hüfte, den andern Arm leicht gebeugt über den Kopf anheben und den Rumpf seitwärts neigen. Wichtig: Das Becken ist stabil, das Gesäss hat während der ganzen Übung Kontakt zur Sitzfläche.
2. Hängende Schultern, Arme baumeln dem Körper entlang, Kopf seitwärts neigen.
3. Ein Bein nach vorne ausgestreckt, Ferse am Boden; sich vorwärts neigen und mit den Händen dem Bein entlang streichen.
4. Beine gebeugt, Füsse am Boden, beide Hände auf einem Oberschenkel, das andere Bein maximal spreizen

**Bemerkung:** Im Rahmen dieser Übung lassen sich viele weitere Arten von Dehnungen machen.

**Material:** Stühle, Gymnastikbälle (Overball)

---

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**