

Spiele für Ältere 60 + auf dem Stuhl – Einleitung: Bewegungsgeometrie

Die Teilnehmenden üben, Einzelbewegungen zu koppeln. Eine echte Herausforderung!

Die rechte Hand zeichnet auf dem Rumpf ein Dreieck mit den Eckpunkten: linke Schulter, rechte Schulter, linke Hüfte. Die linke Hand zeichnet eine Diagonale: rechte Schulter, linke Hüfte.

Die Bewegungen werden zuerst einzeln geübt und dann gekoppelt.



Quelle: Barbara Vanza, Erika Tschumi, Sonja Werz (Pro Senectute)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO