

DomiGym – Aufwärmen: Orchester

Mit dieser Übung kann man sich spielerisch in Bewegung setzen. Sie lässt sich nach Belieben variieren und fordert die Kreativität der Teilnehmenden heraus.

Die Teilnehmenden TN stehen und beginnen damit, einen Dirigenten nachzuahmen. Anschliessend setzen sie sich und ahmen die verschiedenen Orchestermusiker nach.

Variationen

- Zu klassischer Musik jene Instrumente nachahmen, die man gerade heraushört
- Den TN die Wahl der nachzuahmenden Instrumentalisten überlassen

schwieriger

- Stehende und sitzende Position abwechseln
- Zum Nachahmen herumgehen

Bemerkung: Die Bewegungen dürfen durchaus übertrieben sein, damit alle Teile des Körpers beansprucht werden.

Material: Stühle, klassische Musik

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