

# Beispielktion

Eine DomiGym-Lektion dauert je nach Aufmerksamkeitsspanne der TN zwischen 45 und 60 Minuten. Wichtig ist, sich nicht auf Übungen mit allzu bescheidenen Ansprüchen zu beschränken, auch wenn bei den TN Kraft und Mobilität oftmals eingeschränkt sind.

## Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Zielpublikum: ältere Personen, die Schwierigkeiten haben, sich auf den Boden zu setzen.
- Lernstufen: anwenden und variieren

## Lernziel

- Untere Extremitäten kräftigen

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einstieg	5' <b>Einführung</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Begrüssung, kurze Gespräche</li> <li>• Sicherheit überprüfen</li> <li>• Material überprüfen und vorbereiten</li> </ul>	Wie geht es Ihnen? Sind Sie heute in Form? Haben wir Platz genug? Teppiche? Stühle, Wasser usw. zur Verfügung?
	5' <b>Aufwärmen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beweglichkeit: <u>«Glaskäfig»</u></li> <li>• Herz-Kreislauf-System: <u>«Verstecken»</u></li> </ul> <p>Trinkpause nach den beiden Übungen</p>	Gegenüber 1 Stuhl pro Person und 1 Musikanlage
Partie principale	5' <b>Beine kräftigen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«Fahrstuhl»</u> 2 Serien à 12x</li> </ul>	1 Stuhl pro Person
	15' <b>Kraft und Cardio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«Olympische Winterspiele»</u>: Skating – Pause – klassisch – Pause – Buckelpiste</li> <li>• <u>«Fingerliegestützen»</u>: 2 Serien à 12x</li> </ul> <p>Trinkpause zwischen den beiden Übungen</p>	Gegenüber 1 Stuhl pro Person
	10' <b>Andere Körperteile</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«Würfel»</u></li> </ul>	1 Stuhl pro Person, 1 Würfel, 1 Übungsblatt
	5' <b>Beine kräftigen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«Fahrstuhl»</u>: 2 Serien à 12x</li> </ul> <p>Trinkpause nach der Übung</p>	Gegenüber 1 Stuhl pro Person
Ausklang	10' <b>Schön ruhig zum Schluss</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>«Memory»</u></li> <li>• <u>«Dehnungen»</u></li> </ul>	Gegenüber 1 Stuhl pro Paar 1 Stuhl und 1 Gymnastikball pro Person
	5' <b>Kurzes Abschlussgespräch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das persönlich festgelegte Ziel in Erinnerung rufen</li> <li>• TN zum regelmässigen Trainieren in eigener Regie anhalten</li> </ul> <p>Material versorgen, Mobiliar zurechtrücken</p>	Wie geht es Ihnen? Nächste Lektion ankündigen. Wer nimmt teil? Inhalt vorstellen usw.