

## KOORDINATIONSTRAINING

Der Verlust an Koordinationsfähigkeit geht vor allen Dingen auf ihre mangelnde Inanspruchnahme im Alltag zurück. Der ältere Mensch ist im Stande, durch Üben und Trainieren dem Verlust von Koordinationsfähigkeit entgegenzuwirken, sie zu fördern und Neues zu lernen.

### Wozu:

- Größere Bewegungssicherheit und -genauigkeit, um alltägliche Handlungen wie Stehen, Gehen, Treppensteigen, Zugreifen usw. durchzuführen
- Verringerung bzw. Vermeidung eines Unfallrisikos (Sturzprohylaxe)
- Schnellere und sichere Reaktion im Haushalt, Straßenverkehr und Sport
- Förderung der Gehirnleistung
- Höhere Mobilität und längere Selbstständigkeit

### Wie:

Koordinationsübungen für den Alltag sind z.B.:

- Auf einem wackligen Untergrund stehen
- Auf einem Bein Stehen und einen Ball gegen die Wand werfen
- Auf einer weichen Unterlage auf einem Bein oder Knie und Arm stehen
- Seitwärts laufen und abwechselnd ein Bein vorne und hinten überkreuzen
- Kombinierte Arm- und Beinbewegungen (wie z.B. beim Tanzen, Aerobic etc.)
- Mit zwei oder drei Tüchern jonglieren
- Rückwärtslaufen etc.



© LandesSportBund NRW