

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Alles koordiniert?

Eine gute Koordination ist Grundlage nicht nur für feinmotorische Handarbeiten, alltägliche Handlungen im Haushalt oder die tägliche Körperpflege. Sie ist auch notwendig, um Stürze zu vermeiden und auf unebenen Untergründen zielsicher zu gehen. Kurzum, koordinative Fähigkeiten sind notwendig in allen Bereichen des täglichen Lebens. Mit wenigen und kurzen Übungen, am besten integriert in ihren Alltag, können Sie ganz nebenbei Ihre Koordination verbessern.

Übung 1: Einbeinstand



Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das zweite zunächst nur wenige cm. an. Balancieren Sie ihren Körper aus und beginnen Sie das Bein noch etwas weiter anzuziehen. Wie weit schaffen Sie es, ohne sich festzuhalten? Wechseln Sie dann das Bein. Sie werden schnell feststellen, ein Bein ist besser. Wenn dies zu einfach ist, schließen Sie die Augen, oder legen Sie ein Kissen oder eine Isomatte unter. Sie können auch einen unebenen Untergrund, z.B. im Kurpark, wählen und so kleine Koordinationsübungen in einen Spaziergang integrieren.

Übung 2: Achterkreisen

Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das zweite Bein an. Malen Sie nun mit dem angehobenen Bein eine 8 in die Luft. Zur Verdeutlichung können Sie sich auch zwei Sprudelflaschen ca. 30 cm auseinander aufstellen und um den Flaschenkopf die 8 kreisen. Wechseln Sie das Bein. Malen Sie die 8 vorwärts und rückwärts.



Übung 3: Schuhplattler

Jetzt wird es etwas komplizierter: Stellen Sie sich aufrecht auf ebenen Untergrund. Strecken Sie beide Arme nach oben.

Teil 1 der Übung: Winkeln sie nun ein Bein nach hinten ab und berühren Sie die Ferse mit der Hand des diagonalen Armes – das heißt winkeln sie z.B. zuerst das linke Bein an und berühren Sie die Ferse mit dem rechten Arm. Strecken Sie den Arm wieder nach oben und führen Sie das Bein wieder zum Boden, nun folgt direkt im Anschluss **Teil 2** der Übung: Ziehen sie das andere Bein, also jenes, das gerade ihr Standbein war, nach vorne bis sie in der Hüfte einen ca. 90° Winkel haben und tippen Sie mit dem diagonalen Arm auf ihr Knie. Der andere Arm bleibt gestreckt über Ihrem Kopf. Wiederholen Sie diese Übung ca. 10 Mal und wechseln Sie dann die Seite. Versuchen Sie die Übungen schnell nacheinander und ohne Pause zwischen den Übungsteilen zu verbinden.



Koordination begleitet uns unser ganzes Leben in all unseren Bewegungen – kleine Übungen verbessern sie schnell

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)