

Sieben mal sieben Koordinationsübungen für jeden Tag der Woche

Um Bewegungen richtig auszuführen, müssen die Impulse innerhalb eines Bewegungsablaufs hinsichtlich der Stärke, des Umfangs und vor allem der Zeit richtig aufeinander abgestimmt werden (Zusammenspiel von Sinnesorganen, Nervensystem und Skelettmuskulatur). Diese sogenannten koordinativen Fähigkeiten sind nicht angeboren, sie müssen erlernt und trainiert werden.

Führen Sie die folgenden sieben Übungen jeden Tag in der Woche aus (sieben mal sieben). Wenn Sie nicht mehr so fit sind oder zu Schwindel neigen, nehmen Sie bei Übung 4 einen Sessel mit Lehne als Hilfestellung zum Anhalten. Die anderen Übungen können Sie auch im Sitzen durchführen (bei Übung 7 statt der Drehung die Augen schließen). Durch regelmäßiges Üben werden Sie schnell Fortschritte bemerken, die sich auch im Alltag positiv auswirken.

Übung Nr. 1: Rechts mit links – links mit rechts

Stellen Sie sich aufrecht hin und legen Sie die Handflächen vorne auf die Oberschenkel. Dann klappen Sie die rechte Handfläche auf und heben den linken Vorfuß an. Zurück in die Ausgangsstellung. Dann die linke Handfläche aufklappen und den rechten Vorfuß heben. Kontrollieren Sie sich dabei, ob Sie auch wirklich die gegengleichen Hände und Füße heben. Führen Sie die Übung eine Minute lang aus.



Übung Nr. 2: K. und K. - Klopfen und Kreisen

Kreisen Sie mit der flachen Hand im Uhrzeigersinn auf dem Bauch und klopfen Sie gleichzeitig mit der anderen Hand von oben auf den Kopf. Nach sieben Kreisbewegungen gegen den Uhrzeigersinn kreisen, nach weiteren sieben Kreisen die Hand wechseln.

Übung Nr. 3: Knie – Ohr – Nase

Klopfen Sie mit ausgestreckten Armen auf die Knie (rechte Hand auf rechtes Knie, linke Hand auf linkes Knie). Dann berühren Sie gleichzeitig mit der rechten Hand das linke Ohr und mit der linken Hand die Nase (Über Kreuz Bewegung). Klopfen Sie wieder auf die Knie und dann mit der linken Hand das rechte Ohr berühren und mit der rechten Hand die Nase. Führen Sie diese Übung mehrmals hintereinander möglichst schnell aus.





Übung Nr. 4: Ein-Bein-Stand

Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie für 15 Sekunden ein Bein auf Knöchelhöhe an. Nach 7 Wiederholungen das andere Bein heben. Wenn Sie das gut beherrschen, können Sie das Bein auf Kniehöhe heben und in einer weiteren Steigerung die Augen schließen. Zur Hilfestellung können Sie die Arme seitlich ausstrecken. Diese Übung können Sie zum Beispiel auch während des Zähne Putzens machen.

Übung Nr. 5: Achter ziehen

Stellen Sie zwei Plastikflaschen oder Kegeln auf den Boden oder markieren Sie zwei Punkte am Boden. Dann ziehen Sie mit gestrecktem Bein Achterkreise um die Flaschen bzw. Markierungen. Nach sieben Wiederholungen die Übung mit dem anderen Bein ausführen.



Übung Nr. 6: Hampelmann

Schließen Sie die Beine und legen Sie die Arme seitlich an den Körper. Dann führen Sie die Arme in einer Kreisbewegung nach oben und klatschen über dem Kopf in die Hände. Gleichzeitig springen Sie in die Grätsche. Dann in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie die Übung möglichst rasch sieben Mal.

Übung Nr. 7: Werfen, Drehen, Fangen

Werfen Sie einen Ball in die Luft, machen Sie eine halbe Drehung um die eigene Körperachse und fangen Sie ihn wieder auf. Nach sieben Wiederholungen in die andere Richtung drehen. Wenn Sie keinen Ball haben, knüllen Sie ein paar Zeitungsblätter zu einem Ball zusammen. Für den Anfang reicht eine Vierteldrehung, Fortgeschrittene können eine ganze Drehung versuchen.

