

Koordinierung = Übungen = für ältere Erwachsene

16 klare, visuelle Aktivitäten,
geordnet nach Level und Position.



Sofort einsetzbar



3 Schwierigkeitsstufen



Schritt für Schritt



PREMIUM-RESSOURCEN • PRAKTISCHE WERKZEUGE • BESSERE ERGEBNISSE

Engagement stärken. Leben bereichern.



So verwenden Sie dieses Handbuch

Wählen Sie eine Aktivität basierend auf dem Ziel, dem aktuellen Niveau, der Position und dem verfügbaren Material des älteren Erwachsenen. Lesen Sie die kurzen Schritte, befolgen Sie die visuelle Reihenfolge und verwenden Sie die einfachere oder anspruchsvollere Option, wenn Sie die Aktivität anpassen möchten.

1



Wählen Sie das Ziel.



2



Passen Sie das Niveau und die Position an.



3



Bereiten Sie das Material vor.



4



Folgen Sie dem Bild und wenden Sie die Aktivität an.



KURZER HINWEIS

Beginnen Sie mit klaren, kontrollierten Bewegungen. Verwenden Sie einen Stuhl oder eine stabile Oberfläche, wenn Unterstützung Teil der Aktivität ist.





≡ Schnelle Übungsauswahl ≡

#	Übung	Stufe	Position	Material
1	Gegenüberliegende Hand zum Knie	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
2	Arm-Bein-Tippfolge im Sitzen	L1 - Sanft	Sitzend	Stuhl
3	Abwechselnd greifen und marschieren	L2 - Aktiv	Stehend oder sitzend	Keines
4	Ball um den Körper führen	L2 - Aktiv	Stehend oder sitzend	Weicher Ball
5	Ball hochwerfen und fangen	L2 - Aktiv	Sitzend oder stehend	Weicher Ball
6	Ball an der Wand rollen	L1 - Sanft	Stehend oder sitzend	Weicher Ball und Wand
7	Zehentippen zu farbigen Markern	L2 - Aktiv	Stehend mit Halt	Farbige Bodenmarkierungen und Stuhl
8	Ballon antippen	L1 - Sanft	Sitzend oder stehend	Luftballon
9	Tuch hochwerfen und fangen	L1 - Sanft	Sitzend oder stehend	Leichtes Tuch
10	Schritt-Klatsch-Folge	L2 - Aktiv	Stehend	Keines
11	Fersen-Zehen-Folge	L2 - Aktiv	Sitzend oder stehend mit Halt	Stuhl
12	Hand öffnen und schließen	L1 - Sanft	Sitzend	Keines
13	Finger-Daumen-Tippen	L1 - Sanft	Sitzend	Keines
14	Stabheben mit beiden Händen	L1 - Sanft	Sitzend oder stehend	Leichter Stab oder Besenstiel
15	Ballpassen zu zweit	L2 - Aktiv	Sitzend oder stehend	Weicher Ball und Partnerin/Partner
16	Bewegungsfolge nachmachen	L2 - Aktiv	Stehend oder sitzend	Keines





Gegenüberliegende Hand zum Knie

Koordinieren Sie die Arm- und Beinbewegungen auf der gegenüberliegenden Seite.

**ZIEL**

Kreuzkoordination

**POSITION**

Sitzend

**MATERIAL**

Stuhl

**STUFE**

Stufe 1 - Sanft

1

BERÜHREN SIE MIT
DER RECHTEN HAND
DAS LINKE KNIE

**2**

BERÜHREN SIE MIT
DER LINKEN HAND
DAS RECHTE KNIE

**SO GEHT'S**

1. Sitzen Sie aufrecht.
2. i. Heben Sie ein Knie an und berühren Sie es mit der anderen Hand.
3. i. Senken und Seiten wechseln.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

Insgesamt 10-20 Berührungen

**LEICHTERE
OPTION**

Berühren Sie mit
der Hand auf der
gleichen Seite das
Knie.

**SCHWIERIGERE
OPTION**

Erhöhen Sie den
Rhythmus oder
fügen Sie bei jeder
Berührung eine
kurze Pause ein.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Halten Sie die
Bewegung
kontrolliert.





Arm-Bein-Tippfolge im Sitzen

Folgen Sie einem einfachen, sich wiederholenden Körpermuster.

**ZIEL**

Bewegungsablauf

**POSITION**

Sitzend

**MATERIAL**

Stuhl

**STUFE**

Stufe 1 - Sanft

- 1** Klopfen Sie beide Oberschenkel

- 2** Klatschen Sie in die Hände

- 3** HEBEN SIE EINE FERSE AN

- 4** HEBEN SIE DIE ANDERE FERSE AN

**SO GEHT'S**

- 1** Tippen Sie auf beide Oberschenkel.
- 2** Klatschen Sie in die Hände.
- 3** Heben Sie eine Ferse an, dann die andere und wiederholen Sie die Sequenz.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

4-8 Runden

**LEICHTERE OPTION**

Verwenden Sie nur Oberschenkelklopfen und Klatschen.

**SCHWIERIGERE OPTION**

Fügen Sie eine vierte Aktion hinzu, z. B. das Greifen über den Kopf.

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Sagen Sie das Muster laut, während Sie sich bewegen.





ABWECHSELND GREIFEN UND MARSCHIEREN

Kombinieren Sie Armreichweite mit abwechselndem Knieheben.



ZIEL:
Ganzkörperkoordination



POSITION:
Stehend oder sitzend



MATERIAL:
Keines



SO GEHT'S:

- 1 Marschieren Sie auf der Stelle.
- 2 Strecken Sie bei jedem Knieheben den gegenüberliegenden Arm nach vorne.
3. Fahren Sie in einem sanften Wechselrhythmus fort.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER:**

30-60 Sekunden



LEICHTERE OPTION:

Führen Sie die Übung
im Sitzen durch.



PRAKTISCHER HINWEIS:

Passen Sie den
gegenüberliegenden
Arm und das
gegenüberliegende
Bein an.



SCHWIERIGERE OPTION:

Greifen Sie über den Kopf
oder ändern Sie das
Tempo auf Stichwort.





BALL UM DEN KÖRPER FÜHREN

Koordinieren Sie beide Hände, während Sie einen Gegenstand um den Körper bewegen.

1 BALL VOR DEM KÖRPER HALTEN



2 UM DEN KÖRPER NACH RECHTS FÜHREN



3 UM DEN KÖRPER NACH LINKS FÜHREN



4 RICHTUNG UMKEHREN



ZIEL

Handkoordination



POSITION

Im Stehen oder Sitzen



AUSRÜSTUNG

Weicher Ball



SO GEHT'S

- 1** Halten Sie einen weichen Ball vor dem Körper.
- 2** Führen Sie ihn um die Taille von einer Hand zur anderen.
- 3** Richtungswechsel.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

5-10 Kreise pro Richtung



PRAKTISCHER TIPP

Halten Sie den Ball nah am Körper.



EINFACHERE VARIANTE

Den Ball von Hand zu Hand vor dem Körper weitergeben.



HERAUSFORDERNDE VARIANTE

Kopf und Taille in einem abwechselnden Muster drehen.

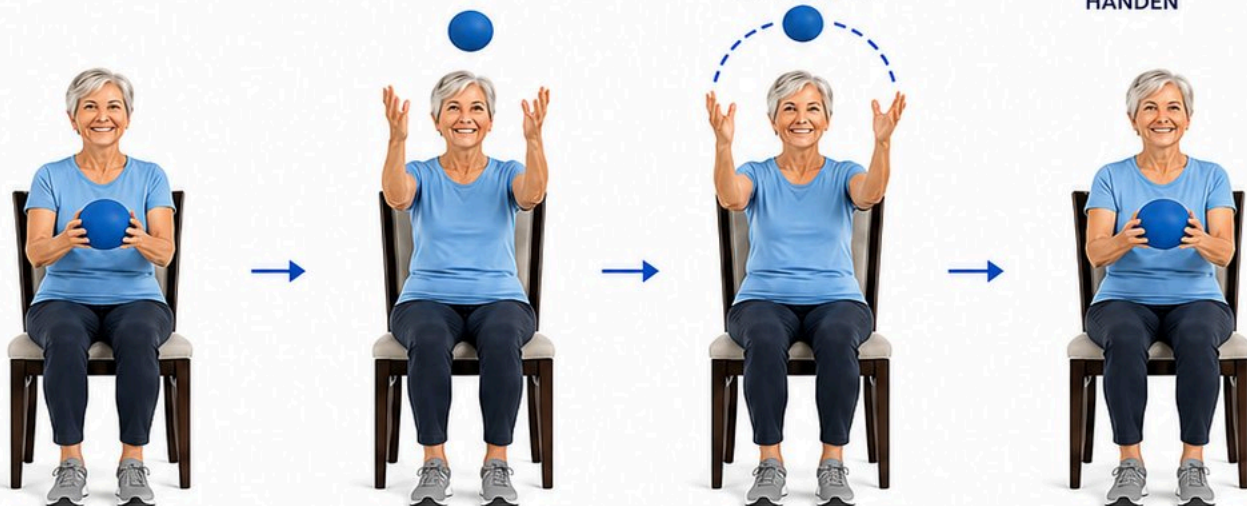




BALL HOCHWERFEN UND FANGEN

Üben Sie das Verfolgen und Fangen eines sich bewegenden Gegenstands.

- 1** HALTEN SIE DEN BALL MIT BEIDEN HÄNDEN
- 2** WERFEN SIE DEN BALL EINIGE ZOLL HOCH
- 3** DER BALLBOGEN ZENTRIERT ÜBER DEN HÄNDEN
- 4** FANGEN SIE DEN BALL SANFT MIT BEIDEN HÄNDEN

**ZIEL**

Hand-Auge-Koordination

**POSITION**

Im Sitzen oder Stehen

**AUSSTATTUNG**

Weicher Ball

**SO GEHT'S**

- 1** Halten Sie den Ball mit beiden Händen.
- 2** Werfen Sie den Ball einige Zoll hoch.
- 3** Fangen Sie den Ball sanft mit beiden Händen.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER****10-20 Fänge****PRAKTISCHER HINWEIS**

Halten Sie den Wurf niedrig und zentriert.

**EINFACHERE VARIANTE**

Geben Sie den Ball von Hand zu Hand.

**HERAUSFORDERNDERE VARIANTE**

Werfen Sie den Ball etwas höher oder klatschen Sie einmal, bevor Sie fangen.





BALL AN DER WAND ROLLEN

Einen Ball an einer stabilen Oberfläche rollen und kontrollieren.

1 NACH OBEN
ROLLEN



2 NACH UNTEN
ROLLEN



3 IM KREIS
ROLLEN



4 HÄNDE
WECHSELN



ZIEL

Hand-Auge-Koordination



POSITION

Im Stehen oder Sitzen



AUSRÜSTUNG

Weicher Ball und Wand



SO GEHT'S

- 1 Platzieren Sie den Ball mit einer Hand an der Wand.
- 2 Rollen Sie ihn nach oben, nach unten oder im Kreis.
- 3 Wechseln Sie die Hände.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

**20-30 Sekunden
pro Hand**



PRAKTISCHER HINWEIS

Üben Sie sanften Druck
auf den Ball aus.



LEICHTERE OPTION

Verwenden Sie
beide Hände.



HERAUSFORDERNDERE OPTION

Zeichnen Sie größere
Formen oder folgen Sie
vorgegebenen Richtungen.





ZEHENTIPPEN ZU FARBIGEN MARKERN

Koordinieren Sie Fußbewegungen mit visuellen Zielen.

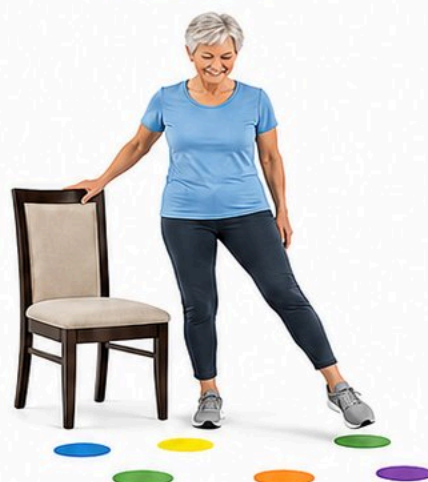
1 TIPPEN SIE
AUF DIE GENANNT FARB.



2 ZURÜCK ZUR
MITTE.



3 MIT DEM TIPPEN
FORTFAHREN.

**ZIEL**

Fuss-Auge-Koordination

**POSITION**

Mit Unterstützung
im Stand

**AUSRÜSTUNG**

Farbige Bodenmarker
und Stuhl

**SO GEHT'S**

- 1** Stellen Sie sich mit Unterstützung neben die Marker.
- 2** Tippen Sie mit einem Fuß auf die genannte Farbe.
- 3** Zurück zur Mitte und fortfahren.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

10–20 Tipps

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Tippen Sie leicht und kehren Sie zur Mitte zurück, bevor Sie zur nächsten Farbe wechseln.

**EINFACHERE
VARIANTE**

Verwenden Sie zwei Farben oder bringen Sie sie näher zusammen.

**HERAUSFORDERNDE
VARIANTE**

Fügen Sie mehr Farben hinzu oder erhöhen Sie das Tempo der Ansagen.

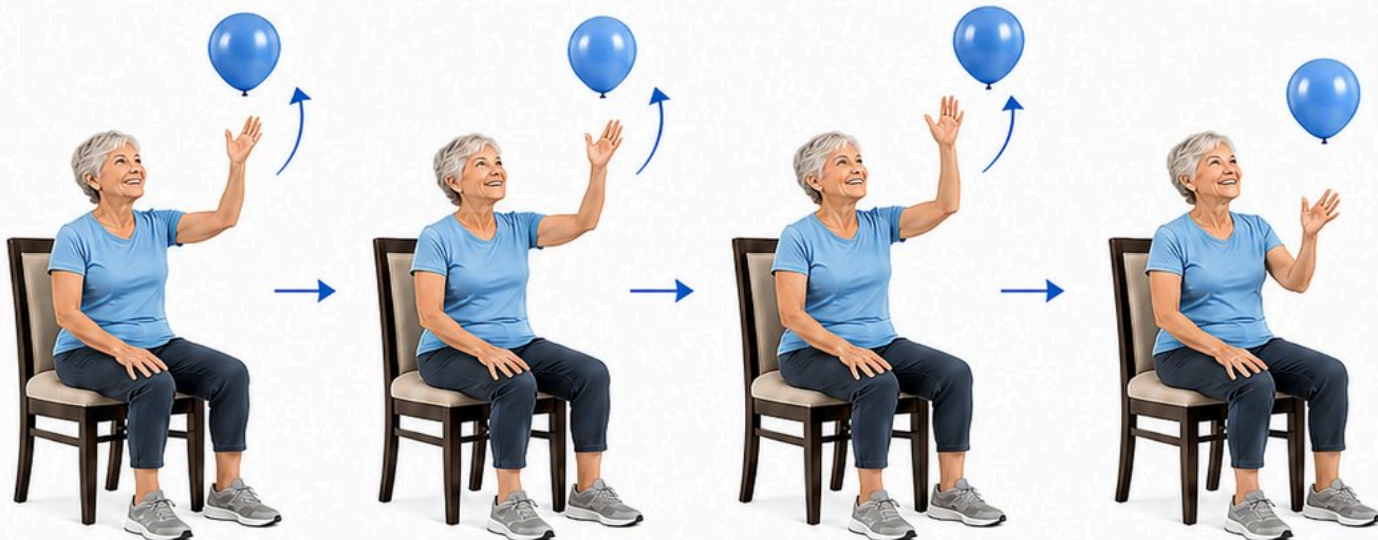




BALLON ANTIPPEN

Halten Sie einen Ballon mit kontrollierten Antippen in Bewegung.

- 1 MIT EINER HAND NACH OBEN TIPPEN
- 2 HÄNDE ABWECHSELND EINSETZEN
- 3 BALLON IN DER LUFT HALTEN
- 4 NICHT DEN BODEN BERÜHREN

**ZIEL**

Reaktion und Koordination des Oberkörpers

**POSITION**

Im Sitzen oder Stehen

**AUSRÜSTUNG**

Ballon

**SO GEHT'S**

- 1 Tippen Sie den Ballon mit einer Hand nach oben.
- 2 Setzen Sie abwechselnd die Hände ein.
- 3 Versuchen Sie, den Ballon in der Luft zu halten.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

30-60 Sekunden

**PRAKTISCHER HINWEIS**

Leichte Antippen statt Schlagen.

**LEICHTERE VARIANTE**

Beide Hände verwenden oder sitzen bleiben.

**HERAUSFORDERNDE VARIANTE**

Nur eine Hand verwenden oder zu einem Partner hin antippen.





TUCH HOCHWERFEN UND FANGEN

Üben Sie das Timing mit einem langsam fallenden Objekt.

**ZIEL**

Visuelle Verfolgung

**POSITION**

Sitzend oder im Stehen

**AUSRÜSTUNG**

Leichtes Tuch

**SO GEHT'S**

- 1 Halten Sie das Tuch in einer Hand.
- 2 Werfen Sie es sanft nach oben.
- 3 Fangen Sie es mit der gleichen oder der anderen Hand.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER****8-15 Fänge****PRAKTISCHER TIPP**

Schauen Sie das Tuch die ganze Zeit bis in die Hand.

**EINFACHERE VARIANTE**

Aus geringerer Höhe werfen und fangen.

**HERAUSFORDERNDE VARIANTE**

Vor dem Fangen die Hände wechseln oder klatschen.





SCHRITT-KLATTSCH-FOLGE

Schrittbewegungen mit einem einfachen Rhythmus kombinieren.

- 1** SCHRITT NACH RECHTS UND KLATSCH.



- 2** FÜSSE ZUSAMMENSTELLEN.



- 3** SCHRITT NACH LINKS UND KLATSCH.



- 4** DANN WIEDERHOLEN.



ZIEL
Rhythmus und
Koordination



POSITION
Im Stehen



AUSRÜSTUNG
Keine



SO FUNKTIONIERT ES

- 1** Schritt nach rechts und klatsch.
- 2** Füße zusammenstellen.
- 3** Schritt nach links und klatsch, dann wiederholen.



WIEDERHOLUNGEN / DAUER

8-16 Gesamtfolgen



PRAKTISCHER TIPP

Halte die Schritte klein und gleichmäßig.



LEICHTERE VARIANTE

Im Sitzen durch Abklopfen eines Fußes ausführen.



HERAUSFORDERNDERE VARIANTE

Zwei-Schritt-Folge verwenden oder Musik einbeziehen.





FERSEN-ZEHEN-FOLGE

Üben Sie das abwechselnde Aufsetzen der Ferse und der Zehenspitzen.

1 FERSE
NACH VORN



2 ZEHENSPITZEN
NACH HINTEN



3 WIEDERHOLEN UND
FÜSSE WECHSELN



ZIEL
Fußkoordination



POSITION
Sitzend oder im
unterstützten Stand



AUSRÜSTUNG
Stuhl



SO GEHT'S

- 1** Setzen Sie eine Ferse nach vorn.
- 2** Ziehen Sie den Fuß zurück und tippen Sie mit den Zehenspitzen hinter den Stuhl oder darunter.
- 3** Wiederholen Sie die Übung, bevor Sie die Seite wechseln.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

8–12 pro Fuß



PRAXISTIPP

Bewegen Sie das Sprunggelenk
mit Kontrolle.



LEICHTERE OPTION

Nur abwechselnd die
Ferse antippen.



HERAUSFORDERNDERE OPTION

Im Stand mit leichter
Unterstützung durchführen.





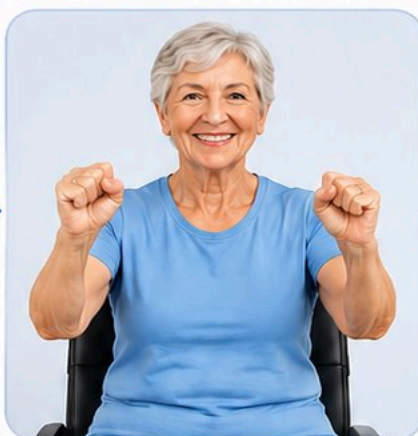
HAND ÖFFNEN UND SCHLIESSEN

Üben Sie abwechselnd Handformen und Timing.

1 BEIDE HÄNDE
WEIT ÖFFNEN

2 BEIDE HÄNDE
ZU WEICHEN FÄUSTEN
SCHLIESSEN

3 EINE HAND ÖFFNEN,
WÄHREND DIE ANDERE
SCHLIESST



ZIEL
Feinmotorik
Koordination



POSITION
Im Sitzen



AUSRÜSTUNG
Keine



SO GEHT'S

- 1** Öffnen Sie beide Hände weit.
- 2** Schließen Sie beide Hände zu weichen Fäusten.
- 3** Öffnen Sie eine Hand, während die andere schließt.



**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

10–20 Zyklen



PRAKTISCHER TIPP

Halten Sie die
Schultern locker.



EINFACHERE VARIANTE

Öffnen und schließen
Sie beide Hände
zusammen.



HERAUSFORDERNDERE VARIANTE

Erhöhen Sie das Tempo
oder fügen Sie Finger-
zu-Daumen-Tipps hinzu.





FINGER-DAUMEN-TIPPEN

Üben Sie präzise Fingerbewegungen.

**ZIEL**

Feinmotorische
Koordination

**POSITION**

Sitzend

**AUSRÜSTUNG**

Keine

1**2****3****4****SO GEHT'S**

- 1** Berühren Sie mit dem Daumen den Zeigefinger.
- 2** Fahren Sie mit dem Mittel-, Ring- und kleinen Finger fort.
- 3** Kehren Sie zur Ausgangsreihenfolge zurück.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

3-6 Runden pro Hand

**EINFACHERE
OPTION**

Üben Sie immer
eine Hand
nach der
anderen.

**HERAUSFOR-
DERNDERE
OPTION**

Benutzen Sie
beide Hände
in gegenüber-
gesetzten
Richtungen.

**PRAKTISCHER
TIPP**

Berühren Sie
jede Finger-
spitze klar
und deutlich.





STABHEBEN MIT BEIDEN HÄNDEN

Bewegen Sie beide Arme gleichzeitig und koordiniert.

**ZIEL**

Koordination mit
beiden Händen

**POSITION**

Sitzend oder stehend

**AUSRÜSTUNG**

Leichter Stab oder
Besenstiel

**SO GEHT'S**

- 1 Halten Sie den Stab mit beiden Händen.
- 2 Heben Sie ihn bis auf Brust- oder Schulterhöhe.
- 3 Senken Sie ihn langsam ab und wiederholen Sie die Bewegung.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

8-12 Wiederholungen

**EINFACHER**

Wählen Sie einen
kürzeren Bewegungsweg.

**HERAUSFORDERNDER**

Bewegen Sie den Stab
diagonal oder zeichnen Sie
einen großen Kreis.

**PRAKTISCHER TIPP**

Halten Sie beide Hände
in Bewegung.





BALLPASSEN ZU ZWEIT

Koordinieren Sie Timing und Richtung mit einer anderen Person.

**ZIEL**

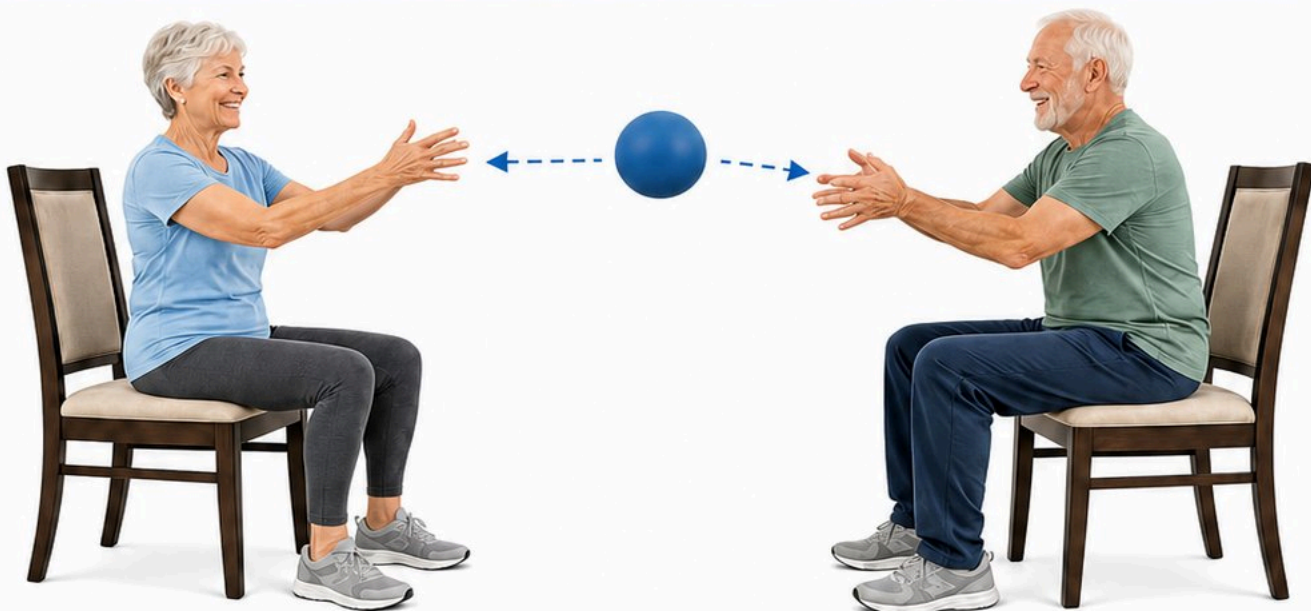
Soziale Koordination

**POSITION**

Sitzend oder stehend

**AUSRÜSTUNG**

Weicher Ball und Partner

**SO GEHT'S**

- 1 Schauen Sie Ihren Partner an.
- 2 Passen Sie den Ball auf Brusthöhe.
- 3 Fangen Sie mit beiden Händen und wiederholen Sie.

**WIEDERHOLUNGEN /
DAUER**

10-20 Pässe

**EINFACHERE
VARIANTE**

Rollen Sie den Ball
über einen Tisch
oder den Boden.

**HERAUSFORDERNDE
VARIANTE**

Ändern Sie die
Passhöhe oder rufen
Sie vor dem Passen
ein Wort.

**PRAKTISCHER
HINWEIS**

Stellen Sie vor jedem
Pass Blickkontakt her.





BEWEGUNGSFOLGE

NACHMACHEN

Führen Sie eine kurze Reihe von Bewegungen aus.

**ZIEL**

Sequenzieren und nachahmen

**POSITION**

Im Stehen oder Sitzen

**AUSRÜSTUNG**

Keine

**SO GEHT'S**

- 1 Beobachten Sie, wie die Leitung zwei Bewegungen ausführt.
- 2 Wiederholen Sie sie in derselben Reihenfolge.
- 3 Fügen Sie eine Bewegung hinzu, wenn das Muster leicht wird.

**WIEDERHOLUNGEN / DAUER**

4–8 Folgen

**LEICHTERE OPTION**

Eine Bewegung nach der anderen nachmachen.

**HERAUSFORDERNDERE OPTION**

Drei- oder Vier-Schritt-Folgen verwenden.

**PRAKTISCHER TIPP**

Warten Sie, bis die gesamte Folge gezeigt wurde, bevor Sie starten.

