

Bewegungstipps – Generation 65+: Eine gute Koordination ist im Alter unerlässlich

Gute entwickelte koordinative Fähigkeiten sind sowohl bei jungen als auch bei älteren Menschen sehr wichtig. In diesem Mini-Dossier schlagen wir eine Übungsauswahl vor, die in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Schweiz getroffen wurde.



Der menschliche Körper bleibt bis ins hohe Alter anpassungsfähig. Diese Tatsache wurde auch von der Wissenschaft mehrfach belegt. Gemäss deren Erkenntnissen lässt sich folgern, dass ein gezieltes und bewusstes Sensomotorisches Training bis ins hohe Alter sinnvoll ist. Die im Zusammenhang mit der Thematik genannten Begrifflichkeiten sind vielfältig: Koordination, Gleichgewicht, neuromuskuläre Kontrolle, Propriozeption. Das zeigt die Komplexität dieser Thematik.

Konzentrieren wir uns auf die koordinativen Fähigkeiten: Sind sie gut entwickelt, ermöglichen sie uns, Bewegungsaufgaben situationsgerecht und ökonomisch zu lösen. Sie sind die Basis unterschiedlicher Fertigkeiten in Alltag (Beruf und Freizeit) und Sport. Wer im Erwachsenenalter sein (brachliegendes) Koordinationsrepertoire herausfordernd anwendet und variiert, fördert seine «motorische Schlagfertigkeit» und kann so Unfällen vorbeugen.

Aufwärmen vor dem Koordinationstraining

Die Gelenkbeweglichkeit verändert sich im Laufe des Tages. Sie ist morgens geringer und nimmt im Laufe des Tages zu. Beeinflusst wird sie durch Temperatur (je kälter desto unbeweglicher) und Training (nimmt mit dem Aufwärmen zu, nimmt nach anstrengendem Training ab).

Vor einem Beweglichkeitstraining gilt es also, durch ein kurzes Aufwärmen den Herz-Kreislauf anzuregen. Dies

geschieht durch:

- Gehen / Laufen an Ort
- Gehen an Ort, Knie heben
- Gehen in der Wohnung

Folgende Übungsvorschläge können auch dann durchgeführt werden, wenn nur wenig Platz zur Verfügung steht. Die Auswahl wurde in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Schweiz getroffen.

- [Zu den Übungen](#)

Wichtiger Hinweis

Liebe Interessierte

- Alle Übungen wurden für den Sportunterricht in der Schule und das Training z.B. in Sportgruppen konzipiert und entsprechend formuliert.
- Sie lassen sich aber für die Anwendung zu Hause anpassen und kreativ umgestalten, auch altersspezifisch.
- Der grösste Teil der Übungen kann auch gut ohne Partner/in durchgeführt werden.

Ihr mobilesport.ch-Team



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO