

## Warum eigentlich Gehirntraining?

„Koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Doch auch bei Erwachsenen bewirken bestimmte Bewegungstrainings die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, so dass man Gedächtnisinhalte besser abspeichern kann. In der Großhirnrinde werden vorhandene Verbindungen zwischen Nervenzellen bis ins hohe Alter durch bestimmte Aktivitäten gestärkt.“ (Prof. Dr. Matthias Grünke, Universität Köln)

## Warum koordinatives Gehirntraining mit Senioren?

Koordinatives Gehirntraining fördert die Sicherheit im Alltag, da durch das Training die motorischen Fähigkeiten, wie z.B. die Gleichgewichtsfähigkeit und die Reaktionsgeschwindigkeit, aber auch die visuelle und auditive Wahrnehmung verbessert werden.

Ebenfalls kann ein koordinatives Gehirntraining präventiv zur Reduzierung des Demenz- oder Alzheimer-Risikos beitragen, bzw. den eingesetzten Verfall verlangsamen (laut Untersuchungen u.a. von Dr. Paul Thompson).

## Das Prinzip des „Schlauerwerdens“

- Das Gehirn reagiert auf plötzlich von außen kommende Herausforderungen.
- Dabei werden geeignete Strategien mithilfe der gemachten Erfahrungen entwickelt.
- Die Herausforderungen sollen beim Gehirntraining provoziert werden.

Ziel: Neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn bzw. zwischen den Gehirndimensionen sollen entstehen.

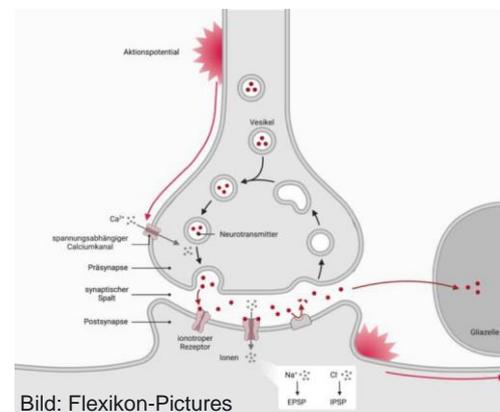


Bild: Flexikon-Pictures

## Die Gehirn-Dimensionen

- Lateralität (Seitigkeit, linke und rechte Gehirnhälfte), z.B. Musik und Rhythmus vs. Wiederholungen und Einprägungen von Einzelheiten.
- Fokussierung (Bewegungsmittellinie, Vorder- und Hinterhirn), z.B. Aktives Denken und Voraussicht vs. Wahrnehmung und Intuition.
- Zentrierung (Körperhälften, oberer und unterer Gehirnbereich), z.B. Kontrolle und Planung vs. Gefühle und Reflexe.

## Die Übungsbereiche

- Bewegungswechsel
- Bewegungskette
- Bewegungsfluss
- Drehbewegungen
- Querbewegungen
- Visuelles System
- Kognitives System
- Auditives System

## Grundsatz für die Praxis

Bei den Bewegungsaufgaben sollen immer mehrere Gehirnareale gleichzeitig angesprochen werden!



## Handout – Koordinatives Gehirntaining für Senioren

Übungen	Variationen	Materialien	Hinweise
<b>Schunkeln</b> Oberkörperbewegungen in verschiedene Richtungen	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Im Stehen oder im Sitzen</li><li>○ Richtungen vormachen</li><li>○ Richtungen ansagen</li><li>○ Richtungsmöglichkeiten erhöhen, z.B. Kompass (8) oder Uhr (12)</li><li>○ Synonyme, z.B. Farben oder Städtenamen</li><li>○ „Gegenteil-Tag“</li></ul>	Farbkarten	
<b>Richtungsschritt / Richtungslauf</b> Einen Schritt in die jeweilige Richtung bzw. in die jeweilige Richtung laufen	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Richtungen vormachen</li><li>○ Richtungen ansagen</li><li>○ Synonyme, z.B. Farben oder Städtenamen</li><li>○ „Gegenteil-Tag“</li><li>○ Augen geschlossen</li></ul>	Farbkarten	Nur beim Schritt
<b>Arm- und Beinpendel</b> Schwungbewegungen über die Körpermitte	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ein Arm schwingt vorm Körper zur gegenüberliegenden Schulter und tippt diese kurz an</li><li>○ Ein Bein schwingt vorm Körper zur gegenüberliegenden Seite und tippt kurz außen neben dem Standbein auf den Boden</li><li>○ Ein Arm schwingt hinter dem Körper zum gegenüberliegenden Schulterblatt und tippt dieses kurz an</li><li>○ Ein Bein schwingt hinter dem Körper zur gegenüberliegenden Seite und tippt kurz außen neben dem Standbein auf den Boden</li><li>○ Synonyme, z.B. Farben oder Städtenamen</li><li>○ Augen geschlossen</li><li>○ Haptisch-taktile Ansage (Partnerarbeit)</li></ul>	Farbkarten	Freiwillig
<b>Tuch schwingen</b> Ein Tuch wird in verschiedene Richtungen geschwungen	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Die angesagte Hand schwingt das Tuch vor und zurück</li><li>○ Die angesagte Hand schwingt das Tuch vertikal</li><li>○ Die angesagte Hand schwingt das Tuch horizontal</li><li>○ Beide Hände schwingen ein Tuch (verschiedene Aufgaben)</li><li>○ Aufgaben mal auditiv ansagen, mal optisch anzeigen</li></ul>	Tücher	



## Handout – Koordinatives Gehirntaining für Senioren

<p><b>Linienschritte</b> Schrittkombinationen durch eine Koordinationsleiter</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einzelschritte / Doppelschritte in jedes Feld</li> <li>○ Doppelschritte abwechselnd innen und außen („Pfütze“)</li> <li>○ Einzel- und Doppelschritte wechseln</li> <li>○ Felder mitzählen mit „Skip“ (jedes Feld mit einer „7“ wird „Skip“ gesagt oder eine andere Aufgabe gemacht)</li> <li>○ Gegenteil bei Markierung</li> <li>○ Leichte Matheaufgaben fragen</li> </ul>	<p>Koordinationsleiter</p> <p>Sandsäckchen</p>	<p>Keine Sprünge!</p>
<p><b>Drehwurm</b> Drehungen um die eigene Körperachse</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Optische Ansagen durch anzeigen oder Material</li> <li>○ Akustische Ansagen durch Synonyme, z.B. Farben oder Städtenamen, oder durch Geräusche</li> <li>○ „Startpunkt“ ändern, z.B. durch Uhrzeit</li> </ul>	<p>Farb-/Bildkarten</p> <p>App</p>	
<p><b>Geh-Hampelmann</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Arme vor und Beine zusammen; Arme am Körper und ein Bein zur Seite</li> <li>○ Arme waagrecht seitlich und Beine zusammen; Arme runter und ein Bein nach vorne</li> <li>○ Arme vor Brust überkreuz und Beine parallel; Arme parallel am Körper und ein Bein kreuzt vorne oder hinten</li> <li>○ Alle Variationen durcheinander ansagen</li> <li>○ Einzelne Bewegungen für die beiden Körperhälften</li> <li>○ Aufgaben mal auditiv ansagen, mal optisch anzeigen</li> </ul>	<p>Farbkarten, App</p>	
<p><b>Fuchteln</b> Figuren mit den Händen oder den Füßen in der Luft malen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Gleiche Figuren mit den Händen malen</li> <li>○ Gleiche Figuren mit den Händen gegengleich malen</li> <li>○ Verschiedene Figuren mit den Händen malen</li> <li>○ Die Figuren mit einer Hand und einem Fuß malen</li> </ul>		
<p><b>Balltanz solo</b> Die TN haben in beiden Händen einen Ball (oder ähnliches)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Die angesagte Hand wirft hoch</li> <li>○ Die angesagte Hand wirft hoch, gleichzeitig gleichseitigen Fuß vor- / zur Seite / nach hinten stellen</li> <li>○ Die angesagte Hand wirft hoch, gleichzeitig gegenseitigen Fuß vor- / zur Seite / nach hinten stellen</li> </ul>	<p>Bälle (Tücher, Sandsäckchen)</p>	



## Handout – Koordinatives Gehirntaining für Senioren

	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Optische Ansagen durch anzeigen oder Material</li><li>○ Akustische Ansagen durch Synonyme, z.B. Farben oder Städtenamen, oder durch Geräusche</li></ul>	Farbkarten App	
<b>Balltanz mit Partner*in</b> Die TN stehen sich gegenüber und werfen sich den Ball (oder ähnliches) zu	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Die angesagte Hand muss fangen</li><li>○ Die angesagte Hand muss fangen, gleichzeitig gleichseitigen Fuß vor- / zur Seite / nach hinten stellen</li><li>○ Die angesagte Hand muss fangen, gleichzeitig gegenseitigen Fuß vor- / zur Seite / nach hinten stellen</li><li>○ „Gegenteil-Tag“ (evt mit zweitem Ball)</li></ul>	Bälle (Tücher, Sandsäckchen)	
<b>Dreh-Balltanz mit Partner*in</b> Die Fänger*in steht mit dem Rücken zur Werfer*in	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Über die angesagte Schulter drehen und die angesagte Hand fängt</li><li>○ Über die angesagte Schulter drehen und die gegengleiche Hand fängt</li><li>○ Über die angesagte Schulter drehen, die angesagte Hand fängt, gegengleichen Fuß vorstellen</li><li>○ Über die angesagte Schulter drehen, die gegengleiche Hand fängt, angesagter Fuß vorstellen</li></ul>	Bälle (Sandsäckchen)	
<b>Ball – Tuch – Kombinationen</b> Jede TN hat jeweils einen Ball und ein Tuch. Eine Hand bewegt das Tuch, die andere wirft ab und zu den Ball hoch	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Mögliche Bewegungen des Tuchs: hin und her, hoch und runter, Kreis, Dreieck, Viereck,...</li><li>○ Der Ball wird nicht mehr selbstständig hoch geworfen, sondern direkt nach Ansage der ÜL</li></ul>	Ball, Tuch (Sandsäckchen)	