



© unsplash.com



**HEITERES
GEDÄCHTNISTRaining.**

Teil 3

Demenzvorsorge-Initiative von
MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

FLIEGENDE HÄNDE UND BEINE

ERKLÄRUNG:

Heute stehen Koordinationsübungen am Programm. Sie verbinden Bewegung mit kognitiven Herausforderungen, um beide Bereiche gleichzeitig zu fördern. Durch das Zusammenspiel von Körper und Geist werden Konzentration, Reaktionsfähigkeit und Merkfähigkeit verbessert. Achtung: Es geht um Bewegungsabläufe, die ungewohnte Muster enthalten oder verschiedene Sinne einbeziehen.

Wechselnde Handdrehung

Die eine Hand dreht wie eine Kurbel nach vorne, die andere wie eine Kurbel gegengesetzt nach hinten.

In der Luft: Gleichzeitiges Zeichnen von Formen

Eine Hand zeichnet ein Viereck, während gleichzeitig die andere ein Dreieck formt. Diese Übung lässt sich auch variieren, indem man beispielsweise ein Quadrat und einen Kreis oder ein Rufzeichen und ein Fragezeichen in der Luft skizziert. Natürlich funktioniert dies auch mit den Füßen.

Daumen-Duett

Setzen Sie sich bequem hin und strecken Sie beide Hände aus. Berühren Sie nun mit den Fingern der linken Hand nacheinander den linken Daumen, während gleichzeitig die Finger der rechten Hand den rechten Daumen berühren. Beginnen Sie mit dem rechten Zeigefinger und dem linken kleinen Finger. Wechseln Sie die Finger in einer fließenden Bewegung, um Koordination und Flexibilität zu fördern.

Knie trifft Ellenbogen

Stehen Sie aufrecht und heben Sie abwechselnd das linke und rechte Bein. Dabei bringen Sie den gegenüberliegenden Ellenbogen zum jeweiligen Knie. Achten Sie darauf, die Bewegung fließend und kontrolliert auszuführen. Wenn Sie nun Musik dazunehmen, dann macht die Übung noch mehr Spaß und bringt zusätzlich Schwung in Ihre Beweglichkeit!

Schuhplattl'n: Diagonale Balance

Heben Sie abwechselnd das linke und rechte Bein und berühren Sie dabei mit den Handflächen das jeweils gegenüberliegende Knie. Führen Sie anschließend die linke Ferse und rechte Hand diagonal hinter dem Rücken zusammen und wechseln Sie danach zur anderen Seite. Kombinieren Sie die Bewegungen zwischen vorne und hinten, um Koordination, Flexibilität und Balance zu fördern.

Hände im schnellen Wechsel

Die linke Hand erfasst das rechte Ohr, während die rechte Hand die Nase greift. Anschließend wechselt die Position: Die linke Hand greift die Nase und die rechte Hand das linke Ohr. Diese Bewegungen erfolgen rasch und gleichzeitig im Wechsel, mehrere Male hintereinander.