

Bewegungskoordination

Tipp Nr.
086

Wer einmal versucht, auf einem Bein zu stehen und mit dem freien Bein einen Kreis zu beschreiben, wird mit dieser Bewegung kaum Schwierigkeiten haben. Noch leichter fällt es wahrscheinlich, einen Arm auf und ab zu bewegen. Sollen wir aber beide Bewegungen gleichzeitig und über Kreuz ausführen, dann stellen wir rasch fest, dass uns diese Doppelaufgabe eventuell nicht auf Anhieb gelingt, obwohl es uns an Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer keineswegs mangelt.

Bei diesem Phänomen sprechen wir von Bewegungskoordination. Im alltäglichen Leben werden uns Probleme bei der Bewegungskoordination kaum bewusst. Wir sind es gewöhnt, Alltagshandlungen und Bewegungen wie Treppen steigen, Zähne putzen, essen und trinken routinemäßig und stereotyp auszuführen. Die zum Teil sehr komplizierten inneren Vorgänge sind uns nicht bewusst.

Wenn wir älter werden stoßen wir schließlich auf Grenzen der Bewegungskoordination. Was uns früher „leicht von der Hand ging“, dauert jetzt auf einmal viel länger oder es misslingt gelegentlich sogar.

Probleme mit der Bewegungskoordination treten vor allem auf

- während motorischer Lernprozesse.
- bei der Ausführung von Bewegungen unter ungewohnten oder neuen Bedingungen.
- nach längerer Passivität (z.B. Krankenhaus-Aufenthalte).
- als Folge des biologischen Alternsprozesses.

Hier eine koordinative Aufgabe für zwischendurch. Probieren Sie es aus, es trainiert nicht nur Ihr Gehirn sondern macht auch Spaß!

„Hasenjagd“

