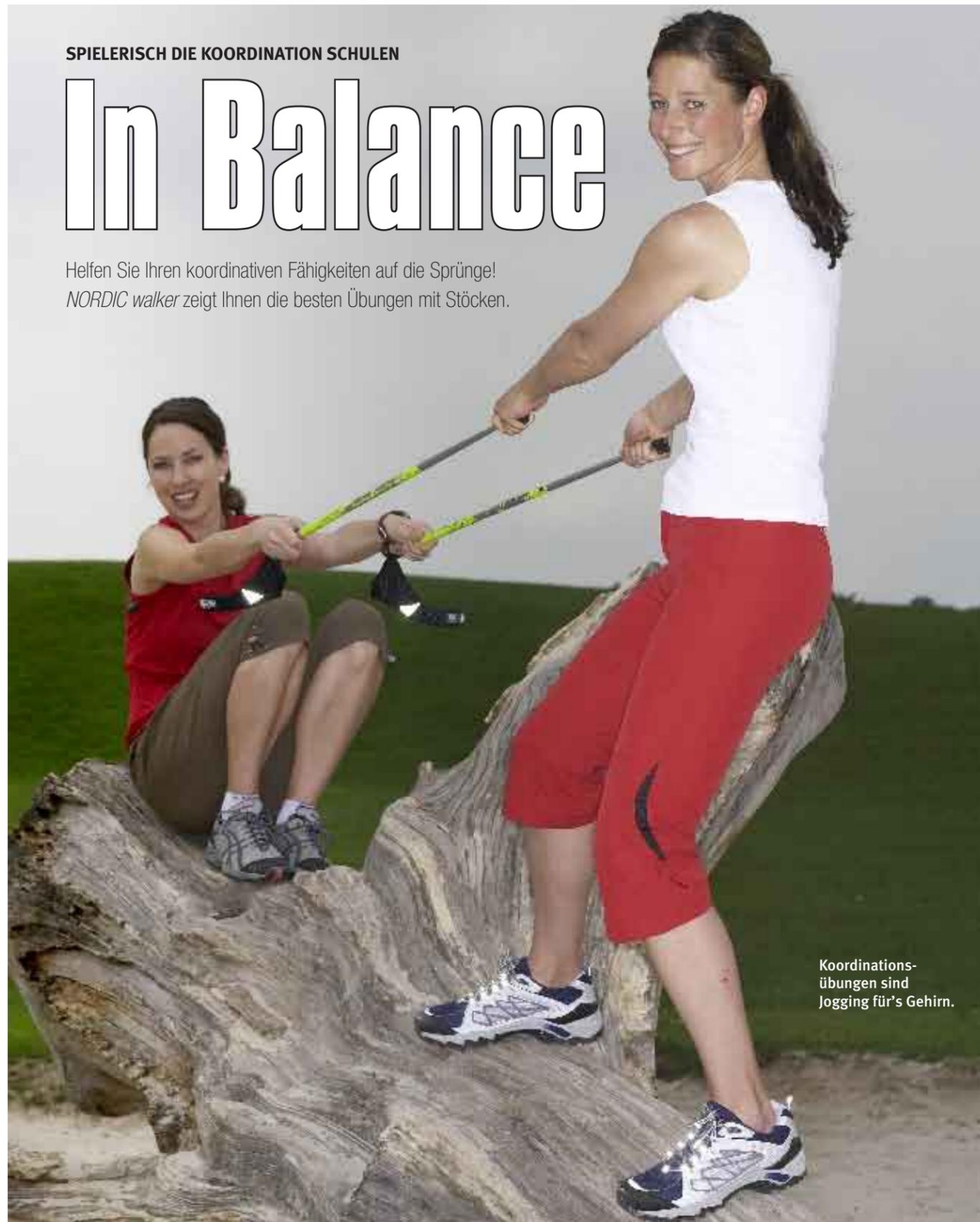


SPIELERISCH DIE KOORDINATION SCHULEN

# In Balance

Helfen Sie Ihren koordinativen Fähigkeiten auf die Sprünge!  
*NORDIC walker* zeigt Ihnen die besten Übungen mit Stöcken.



Koordinations-  
 übungen sind  
 Jogging für's Gehirn.

Um körperlich topfit zu sein, braucht es mehr als Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Auch die Teamarbeit von Gehirn und Muskulatur muss stimmen, damit komplexe Bewegungen präzise und harmonisch ausgeführt werden können. Eine geschulte Koordinationsfähigkeit fördert eine gesunde Haltung, ein guter Gleichgewichtssinn beugt – vor allem im Alter – Stürzen vor. Beides lässt sich trainieren ...

## 1. BALANCIERKUNST



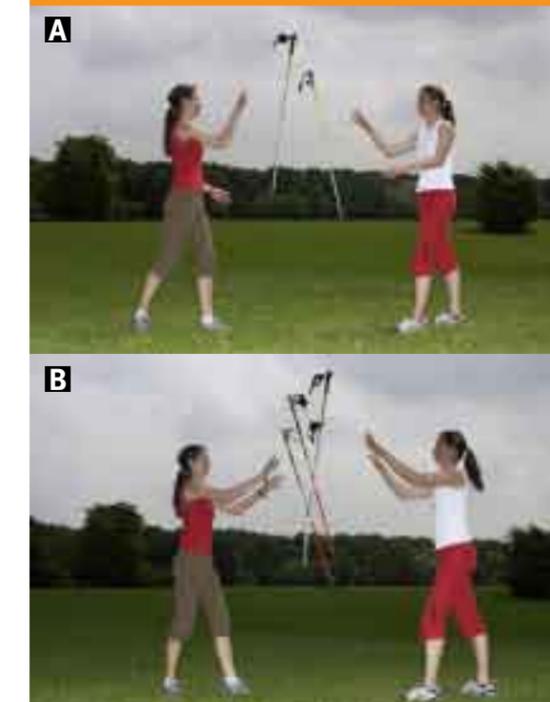
(A) Stellen Sie den Stock auf den Finger (alternativ auf die Handfläche). Denken Sie dabei bitte daran, Asphalt-Pads zu benutzen. Versuchen Sie nun, ihn auszubalancieren. Variante: Bewegen Sie sich dabei, laufen Sie während der Balance-Übung ein wenig herum. (B) Wer es noch anspruchsvoller mag, probiert es mit dem Fuß.

## 2. POSITIONSWECHSEL



Für diese Übung stellen Sie sich Ihrem Partner im Abstand von circa 1,5 Metern gegenüber. Halten Sie den Stock locker mit einer Hand fest. Auf das Kommando „Hepp!“ werden die Positionen getauscht und der Stock des Gegenübers gefangen. Je besser es klappt, desto weiter können Sie sich voneinander entfernen. Alternativ: einmal links- und einmal rechtsrum.

## 3. STOCKFANGEN



Stellen Sie sich Ihrem NW-Partner in etwa zwei Metern Abstand gegenüber. (A) Jeder hält einen Stock in der Hand (mit Asphalt-Pad auf den Spitzen). Auf Kommando werfen Sie sich gegenseitig die Poles zu und fangen den Stock des Partners mit der anderen Hand auf. Das können Sie beliebig oft wiederholen. (B) Für Fortgeschrittene: Probieren Sie diese Fangübung doch auch mal mit zwei Stöcken!

## 4. GLEICHGEWICHT HALTEN



(A) Stellen Sie sich auf ein Bein, und fassen Sie die Stöcke in der Mitte. Heben Sie das andere Bein an, und lassen Sie Ihre Fußspitzen Kreise beschreiben. (B) Wenn das gut klappt, nehmen Sie den Kopf in den Nacken. Dabei die Füße weiter kreisen lassen. Steigerung: Augen zu! Das fordert Ihren Gleichgewichtssinn besonders heraus. Anschließend die Seite wechseln. Meist klappt diese Übung mit einer – der sogenannten Schokoladenseite – besser.

Fotos: Wirm Woeber

## 5. KREUZKOORDINATION



Stellen Sie sich gegenüber auf, jeder Partner greift dabei fest ein Stockende (aber bitte nicht am Griff selbst). Nun geht der eine Partner in die Hocke, der andere bleibt zunächst stehen. Im Wechsel starten Sie jetzt ein Aufstehen und Niederhocken, ähnlich wie bei einer Wippe. Diese Übung erfordert einiges an Koordination und Balance.

Für diese Übung stellen Sie sich mit Ihrem Partner hintereinander im Abstand einer Stocklänge auf. Nehmen Sie nun zusammen einen Stock in die jeweils linke Hand. Dann wird das rechte Bein gestreckt nach außen gespreizt, während der linke Arm mit dem Stock vor- und zurückschwingt. Das ist Gehirn-Jogging pur! Danach ist die andere Seite an der Reihe.

## 6. WIPPE

