ÜBUNGSHANDOUT

REHASPORT · PRÄVENTION
GESUNDHEITSSPORT

KOORDINATION · GLEICHGEWICHT · REAKTION

Koordinations-übungen

Koordination macht sicherer im Alltag und bringt Kopf und Körper gemeinsam in Bewegung.

- 4 Übungen
- Stuhl und Ball
- 3–5 Minuten je Übung



Diese Übungen erwarten Sie

1. Einbeinstand
2. Ferse-Spitze
3. Überkreuz-Tippen
4. Ballwechsel

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Titelfoto: Symbolbild, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.

KOORDINATION · GLEICHGEWICHT · REAKTION

Koordinationsübungen

Koordination macht sicherer im Alltag und bringt Kopf und Körper gemeinsam in Bewegung.

Gesundheit ist keine Zauberei.

So geht's

Langsam, kontrolliert und ohne Schmerzen üben



Einbeinstand

1. Neben einer sicheren Stütze stehen.
2. Ein Bein wenige Sekunden anheben.
3. Seite wechseln.



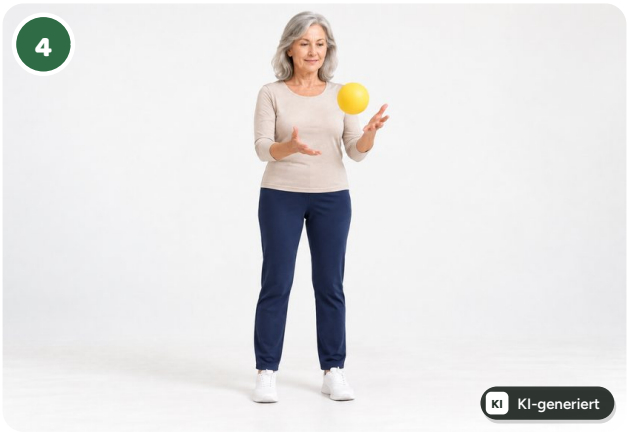
Ferse-Spitze

1. Langsam eine gedachte Linie entlanggehen.
2. Ferse direkt vor die Zehen setzen.
3. Blick nach vorne.



Überkreuz-Tippen

1. Im Stand Knie leicht beugen.
2. Rechte Hand tippt linkes Knie und umgekehrt.
3. Rhythmus ruhig halten.



Ballwechsel

1. Ball oder weichen Gegenstand von Hand zu Hand geben.
2. Blick folgt zunächst dem Ball.
3. Tempo langsam steigern.

Ziel
Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Bewegungssteuerung fördern.

Empfehlung
3–5 Minuten pro Übung, gern als tägliche kleine Bewegungspause.

Wichtig
Bei unsicherem Gleichgewicht immer in Reichweite einer stabilen Unterstützung üben.

ImPulz-Gesundheit Aktiv e.V.
Dülmener Straße 62 · 48653 Coesfeld · Telefon 02541-5465
www.impulz-gesundheit.de
info.sport@impulz-gesundheit.de

Fotos mit der Marke „KI-generiert": Symbolbilder, mit künstlicher Intelligenz erzeugt.