

Die Übungstafeln

Die folgenden Übungen zeigen einfache Möglichkeiten, um „**fit von Kopf bis Fuß**“ zu werden.

Zur Durchführung der Aufgaben werden keine Materialien benötigt. Die Übungen können freiausgewählt, kombiniert und in der Natur (und später vielleicht auch zu Hause) ausprobiert werden. Versuchen Sie die Übungen während des Gehens oder auf einem freien Platz.

Bei der Umsetzung der Aufgaben während des Gehens ist der eigenen Kreativität jedoch keine Grenze gesetzt. Natürlich sollte darauf geachtet werden, dass die Gehgeschwindigkeit nicht zu stark verlangsamt wird und dass trotz des Lösens der Aufgabe Stolpersteine, Hindernisse und Problemsituationen erkannt und umgangen werden.

Denk dich fit

1. Wahrnehmung

Die Wahrnehmung ist grundlegend für alle Merk- und Gedächtnisleistungen.

Versuchen Sie etwas zu entdecken, das Ihnen oder Ihrer Begleitung noch nicht aufgefallen ist. Konzentrieren Sie sich nun gezielt auf Ihre Sinne!

Was sehen, hören, riechen oder spüren Sie?



Denk dich fit

2. Wahrnehmung



Eine bewusste Körperwahrnehmung hilft Stürze zu vermeiden.

- Verteilen Sie beim Gehen Ihr Gewicht gleichmäßig auf dem gesamten Fuß.
- Treten Sie nur noch mit den Fersen auf.
- Treten Sie nur noch mit den Fußballen auf.
- Gehen Sie mit kleinen Schritten – dabei einen Fuß vom Fußballen zur Ferse abrollen, den anderen Fuß von der Ferse zum Fußballen abrollen.

Denk dich fit

3. Merken

Wussten Sie, dass Ihr Kurzzeitgedächtnis nur 5 bis 7 Informationen behalten kann? Wer sich mehr merken will, sollte eine Merktechnik verwenden, z.B. das Bilden von Kategorien.

Finden Sie jeweils 3 Begriffe zu den folgenden Kategorien: Orte/Städte, Essen, Kleidung, Namen, Pflanzen, Tiere.

Versuchen Sie, sich diese Begriffe zu merken!



Denk dich fit

4. Merken

Durch die Bewegung wird die Durchblutung des Körpers gefördert. So gelangt mehr Sauerstoff ins Gehirn und unterstützt die Merkfähigkeit.

Erinnern Sie sich an die eben gemerkten Worte (Station 3).

- Bei jedem Selbstlaut (A, E, I, O, U) klatschen Sie einmal in die Hände.
- Bei jedem anderen Buchstaben stampfen Sie abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß.

Denk dich fit

Tel. 8072
www.stadt-salzburg.at



5. Konzentration

Die Konzentrationsfähigkeit brauchen wir tagtäglich. Leider nimmt sie im Alter stark ab. Nur durch wiederholtes Training, kann die Konzentration aufrechterhalten werden.

Finden Sie möglichst viele Wörter, in denen andere Worte stecken.

z.B. in FLACHS steckt:
**FLACHS, FLACHS,
FLACHS, FLACHS**



Denk dich fit

6. Konzentration

Diese Übung fördert die Konzentration und die Feinmotorik / Beweglichkeit der Finger.

Tippen Sie mit jedem Finger Ihrer rechten Hand auf den rechten Daumen – beginnend mit Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger, kleiner Finger und wieder zurück.

Nun machen Sie diese Bewegung mit beiden Händen gleichzeitig.

Zum Abschluss versuchen Sie die Bewegung gegengleich durchzuführen. Die linke Hand beginnt beim Zeigefinger, während die rechte Hand mit dem kleinen Finger anfängt.

Denk dich fit

7. Erinnern

Um das Erinnern von Informationen zu erleichtern, können verschiedene Methoden benutzt werden, z.B. das Kategorisieren.

Versuchen Sie sich an die Kategorien und Begriffe zu erinnern, die Sie sich an Station 2 gemerkt haben.

Denk dich fit

8. Koordination

Die Koordination und das Gleichgewicht sind entscheidend für eine sichere Bewegung. Bitte führen Sie die Bewegung vorsichtig aus und überschätzen Sie nicht Ihre Grenzen.

Suchen Sie sich einen oder zwei Gegenstände (z.B. mandelgroße Steine, eine Taschentuchpackung oder Ähnliches)

- Balancieren Sie die Gegenstände auf Ihrem Handrücken. Gehen Sie so zur nächsten Station.
- Werfen Sie die Gegenstände auf Schulterhöhe und fangen Sie diese wieder auf. Gehen Sie so zur nächsten Station.

Denk dich fit

9. Wortfindung

Die regelmäßige Aktivierung des Wortschatzes ist wichtig, um die Kommunikationsfähigkeit lange zu erhalten.

Finden Sie möglichst viele Wörter, die mit denselben zwei Buchstaben beginnen, wie ...

- ...der Name dieses Parks.
- ...der Name des Stadtbezirks.
- ...der Name einer Person, mit der Sie heute gesprochen haben.

Denk dich fit

10. Wortfindung

Nun kommt Bewegung zur Wortfindung hinzu. Bewegungen, die über die Körpermitte führen (z.B. linke Hand zu rechtem Knie), aktivieren beide Gehirnhälften und unterstützen deren Zusammenarbeit.

Buchstabieren Sie die Worte (Station 9) und führen zu jedem Buchstaben die beschriebene Bewegung aus.

ABCDEF = rechte Hand an linkes Knie

GHIJKL = linke Hand an rechtes Ohr

MNOPQR = rechte Hand an linke Schulter

STUVWXYZ = linke Hand an rechte Seite Hüfte

Denk dich fit