

## **Gerhard Kirchner**

# Jenaer Interventionsstudien zur Fähigkeits- und Fertigkeitentwicklung älterer Menschen

### **Summery**

Well developed coordinative abilities are necessary for the maintenance of competence and the successful arrangement of daily life for elderly persons, among others, the ability of balance, reaction and adaptation, as well as everyday skills like writing, putting on and taking off clothes and climbing stairs. All findings of the studies prove that developmental progress is possible by practice and training and also, learning new skills/techniques is found even in advanced age groups. The studies denote the high relevance of sport for senior citizens also for the economy and politics in the society.

### **Zusammenfassung**

Die Bedeutung gut entwickelter koordinativer Fähigkeiten wie z. B. der Gleichgewichtsfähigkeit, der Reaktionsfähigkeit, der Anpassungs- und Umstellungsfähigkeit u.a. sowie alltagsrelevanter Fertigkeiten wie Schreiben, Treppensteigen, An- und Ausziehen sind für die Kompetenz älterer Menschen und eine erfolgreiche Gestaltung ihres Lebensalltags notwendig. Alle Ergebnisse dieser Studien belegen, durch Üben/Trainieren sind Entwicklungsfortschritte bis ins höhere Alter möglich und selbst Potenzen zum *Neulernen* von Fertigkeiten/Techniken bei Menschen im fortgeschrittenen Lebensalter nachweisbar. Die Studien weisen damit auch auf die ökonomisch-gesellschaftspolitische Bedeutung hin, die dem Seniorensport zukommt.

**Schlagnorte:** Gerontomotorik, Fähigkeits-Fertigkeitentwicklung, Neulernen, Selbständigkeitserhalt, Alterskompetenz