

Raumwahrnehmung: Gleichgewicht mit Handicap

Während dieser Übung sollen sich die Schülerinnen und Schüler bewusst werden, dass das Gleichgewicht mit verschiedenen Sinnesorganen zusammenhängt, insbesondere mit dem Innenohr und den Augen.

Versuchen, im Gleichgewicht zu bleiben, indem die Möglichkeiten der Wahrnehmung verändert werden. Auf einer Langbank verschiedene Bewegungen (ohne Sprünge) ausführen wie zum Beispiel vorwärts gehen, rückwärts gehen, einen «Flieger» machen.

Diese Übungen werden dann verändert, indem zum Beispiel die Augen geschlossen werden, die Ohren zugehalten werden oder die Beine zusammengehalten werden.



Material: Langbank



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO