

# Raumwahrnehmung: Verkehrte Welt

**Sich mit dem Kopf nach unten hängen lassen (an den Ringen oder am Reck) und sehr genau beobachten: Diese Übung spricht das Gleichgewichtsorgan an.**

In Zweiergruppen: Die erste Person lässt sich an Ringen oder am Reck mit dem Kopf nach unten hängen. Die Fallzone wird mit Matten unterlegt. Die zweite Person zeigt der ersten Fotos und evtl. sogar einen Text und fordert diese auf, das Gesehene zu beschreiben.



## Variation

### schwieriger

hängende Person schaukelt gleichzeitig.

**Bemerkungen:** Für viele ist es schwierig, sich lange mit dem Kopf nach unten hängen zu lassen.

**Material:** Ringe, Reck, Matte, Foto, Text.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**