

Stimulation des Drehbewegungssinns

Diese Übungen haben zum Ziel, den Aspekt der «veränderten Kopfposition» (drehen, nicken, kippen) zu integrieren. Die Variationen werden jeweils den Fähigkeiten der einzelnen Mitglieder der Gruppe angepasst.



Sag Ja

Im Stehen, Körper stabil, «ja» sagen: Kopf kontrolliert heben und senken. Auch im Sitzen auf einem Stuhl oder Ball möglich.

Material: Ball, evtl. Hilfsmittel Stuhl zum Halten



Drehung und Balance

Auf einer Linie, einem Seil, einer Langbank gehen und eine Drehung (180 oder 360 Grad) durchführen.

Material: Langbank, Seil usw.