

# Neuroathletiktraining 3

## Vestibuläres System (= Gleichgewichtssystem)

### Vestibulookulärer Reflex (VOR)

Mit den folgenden Übungen trainieren wir das vestibuläre System.

Das Vestibuläre System ist zuständig für:

- Orientierung im Raum
- Aufrichtung und Stabilität des Körpers
- Einflussnahme auf die Extensoren (Streckmuskulatur)

Der Vestibulookuläre Reflex (VOR) ermöglicht eine visuelle scharfe Fixierung bei gleichzeitiger Kopfdrehung.

#### 1. Material: wir benötigen einen Stift oder Fingerpuppe

#### 2. Trainiere den VOR in unterschiedlichen Positionen: Langsitz, Schneidersitz, Stehen, Gehen

#### 3. Übungsausführung: Rotation Links und Rechts

Halten Sie den Stift ca. 20 cm entfernt auf Nasenhöhe ihres Kindes. Nun dreht ihr Kind den Kopf nach links und beobachtet dabei den Stift die gesamte Zeit. Der Kopf rotiert, ohne dabei den Blick vom Stift abzuwenden, danach dreht das Kind den Kopf wieder in die Ausgangsposition zurück.

3- 5 Wiederholungen auf jeder Seite.

Das gleiche auf der rechten Seite.





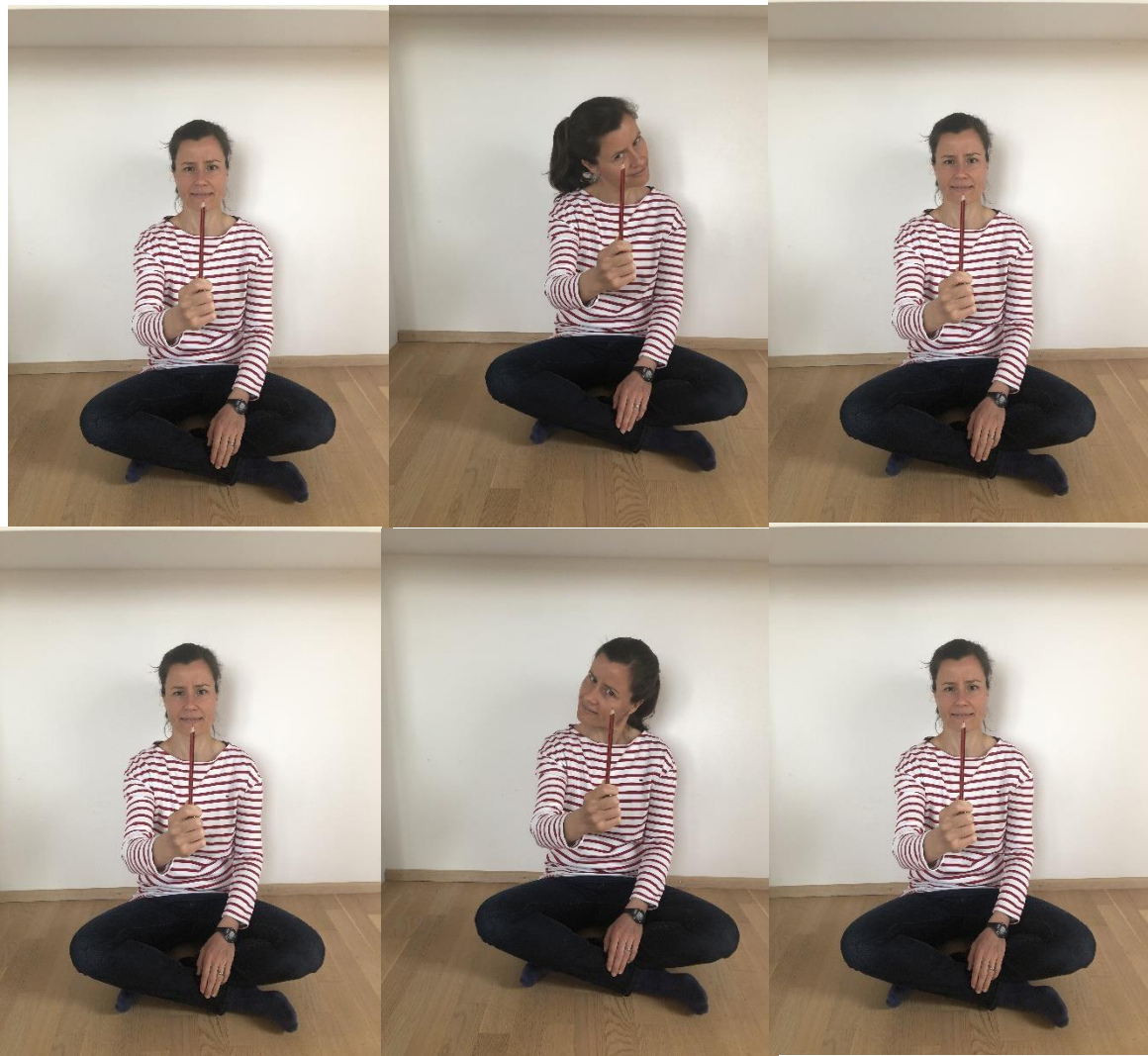
### **Übungsausführung Diagonal oben links und Diagonal oben rechts**

Halten Sie den Stift ca. 20 cm entfernt auf Nasenhöhe ihres Kindes. Nun dreht ihr Kind den Kopf diagonal nach oben links und beobachtet dabei den Stift die gesamte Zeit. Der Kopf rotiert, ohne dabei den Blick vom Stift abzuwenden, danach dreht das Kind den Kopf wieder in die Ausgangsposition zurück. 3- 5 Wiederholungen auf jeder Seite  
Das gleiche auf der rechten Seite.



## Übungsausführung Diagonal unten links und Diagonal unten rechts

Halten Sie den Stift ca. 20 cm entfernt auf Nasenhöhe ihres Kindes. Nun dreht ihr Kind den Kopf diagonal nach unten links und beobachtet dabei den Stift die gesamte Zeit. Der Kopf rotiert, ohne dabei den Blick vom Stift abzuwenden, danach dreht das Kind den Kopf wieder in die Ausgangsposition zurück. 3- 5 Wiederholungen auf jede Seite  
Das gleiche auf der rechten Seite.



### **Anmerkung:**

Folgende Probleme können bei der Ausführung der Übung vorkommen:

Ihr Kind kann den Stift nicht fixieren bei gleichzeitiger Kopfdrehung. Die Kopfbewegung ist unsauber oder nur in kleinen Bewegungsumfang ausgeführt. Ihr Kind sieht den Stift nicht scharf. Ihr Kind fängt an zu schwanken oder verliert das Gleichgewicht. Ihr Kind hat Schwierigkeiten den Kopf wieder in die Ausgangsposition zurück zu drehen.

Hilfestellungen: Verwenden Sie einen größeren/ breiteren/auffälligeren Stift. Geben Sie ihrem Kind einen besseren Halt (evtl. zuerst im Rollstuhl probieren). Bewegung langsamer ausführen lassen oder kleinere Bewegungen machen lassen. Fazilitieren sie die Kopfbewegung ihres Kindes.