



## Schwindelübungen Weitere Übungen im Gehen, Stehen, Balancieren und Partnerübungen

### Weitere Übungen

#### Im Stehen:

abwechselnd die Beine anheben

(Storchengang, je 20 x mit offenen und geschlossenen Augen)

abwechselnd die Beine anheben und die Arme dabei waagrecht nach vorne halten

(je 20 x mit offenen und geschlossenen Augen)

Kopf, Schulter und Rumpf drehen (20 x jeweils mit geschlossenen und offenen Augen)

auf einem Bein stehen (20 x jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)

20 x vorbeugen und einen Gegenstand vom Boden aufheben

Ball (oder Putzschwamm) hochwerfen und in Bauchnabelhöhe auffangen

Ball von der einen Hand in die andere jeweils 20 x in Bauchnabelhöhe und Kniehöhe werfen

#### Im Gehen:

Linie markieren oder mit Kreppband abkleben und rückwärts daran entlang gehen, mit offenen und geschlossenen Augen

an der markierten Linie seitlich im Kreuzschritt nach rechts und links entlang gehen, vorne und hinten überkreuzen, im Wechsel vorne und hinten

quer durch den Raum gehen, jeweils 10 x mit offenen und geschlossenen Augen

durch den Raum gehen, indem ein Fuß unmittelbar vor den anderen gesetzt wird (Tandemgang) jeweils 10 x mit offenen und geschlossenen Augen

#### Balancieren:

Balancieren Sie auf einer Linie. Sowohl vorwärts, als auch rückwärts. Mit offenen und geschlossenen Augen.

Versuchen Sie, im Zehenstand die Linie entlang zu balancieren.

Balancieren Sie wieder die Linie entlang. Versuchen Sie, die Knie so hoch wie möglich zu heben (Storchengang).

Balancieren Sie über die Linie. Werfen Sie dabei den Ball über Kopfhöhe und fangen Sie ihn wieder auf.

Balancieren Sie über die Linie. Prellen Sie den Ball dabei mit der rechten und linken Hand neben der Linie.

**Partnerübungen:**

Der Partner hält Sie von hinten an der Schulter fest. Ihre Augen sind geschlossen. Ihr Partner führt Sie sicher durch den Raum und fragt des Öfteren, in welcher Richtung Sie nun stehen (z.B. zur Tür, zum Fenster, zum Bild...).

Ihr Partner stellt jetzt Zusatzaufgaben, z.B.: „Vorsicht Bordstein“, „einen großen Schritt über eine Pfütze“, „Kopf einziehen“, „ein Ast ist im Weg.“

Sie stehen mit dem Rücken zu Ihrem Partner. Dieser hält einen Ball und ruft Sie mit Namen. Sie drehen sich schnell um und fangen den geworfenen Ball. Mal nach rechts, mal nach links, mal hoch, mal tief.

Ein neuer Sport kann Ihnen auch beim Training Ihres Gleichgewichts helfen. Zur Bewältigung des Schwindels eignet sich besonders das Tischtennispielen, aber auch alle Ballspiele sowie das Gehen über einen unebenen Untergrund.

Weitere Gymnastik-/Sportarten mit Gleichgewichtstraining sind zum Beispiel Yoga, Tai chi, Feldenkrais, Balanceboards, Schwimmen, Tanzen. Finden Sie etwas Passendes für sich und fangen Sie damit an.

**Geschafft!!!**

Wenn Sie alle Übungen sicher beherrschen, macht Ihnen der Schwindel sicher kaum noch Probleme. Falls Sie die Übungen schon eher abbrechen mussten: Macht nichts! Versuchen Sie es später noch einmal! Die Gewöhnung an den Schwindel kann einige Zeit dauern!