

Zusatzkärtchen: Welche Rolle spielen die Sinne für das Gleichgewicht?



Die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung von Störungen des Gleichgewichtes ist eine wichtige Voraussetzung, um eine motorische Antwort auf sie zu erzeugen. Drei Systeme besitzen dazu grundsätzlich die Fähigkeit. Das vestibuläre System (Innenohr), das visuelle System und das propriozeptive System (Tiefensensibilität).

Was passiert, wenn eines dieser Systeme in irgendeiner Art und Weise beeinträchtigt ist? Das kannst du an dieser Station herausfinden. Idealerweise hast du Zugriff auf eine dickere, weiche Matte, ansonsten lässt du den Punkt C aus. Bei jeder Aufgabe kannst du in dich hineinhören und darauf achten, wie stark du schwankst.

A: Füße parallel und eng zusammen

1. Mit dem Kopf nicken

2. Kopf nach links und rechts neigen

3. Augen schließen

4. 1 + 2 / 1 + 3 kombinieren

B: Füße voreinander platzieren

1. Mit dem Kopf nicken

2. Kopf nach links und rechts neigen

3. Augen schließen

4. 1 + 2 / 1 + 3 kombinieren

C: Füße voreinander auf Weichmatte

1. Mit dem Kopf nicken

2. Kopf nach links und rechts neigen

3. Augen schließen

4. 1 + 2 / 1 + 3 kombinieren

Welche Bedingungen erschweren das Gleichgewicht und warum? Wieso ist es besonders schwierig, das Gleichgewicht zu halten, wenn die Füße voreinander platziert sind und der Kopf schnell nach links und rechts geneigt wird?

Die Lösungen sind separat auf einer Lösungskarte aufgeführt.