

Zusatzkärtchen: Gleichgewicht – Lösungen

Gleichgewicht – Was ist das überhaupt?



Lösung: Die Stabilität wird maßgeblich von der Unterstützungsfläche bestimmt. In der Schrittstellung ist die seitliche Stabilität geringer, während in einer parallelen Fußstellung die Instabilität nach vorne und hinten abnimmt. Der Raum, in dem der Schwerpunkt bleiben kann, ist in Schrittstellung größer, was die Stabilität nach vorne und hinten erhöht, während die seitliche Stabilität abnimmt.

Selbsterfahrung – Fuß, Hüft- und Schrittstrategie

Lösung: Die Person kann sich beispielsweise in Schrittstellung hinstellen und einen seitlichen Störimpuls bekommen, damit es zu einer großen Reaktion im Bereich der Hüfte kommt. Eine solche Reaktion könnte während einer Busfahrt im Stehen auftauchen.

Welche Rolle spielen die Sinne für das Gleichgewicht?

Lösung: Alle Bedingungen erschweren den Erhalt des Gleichgewichts. Je mehr Systeme gleichzeitig keine angemessenen Informationen bereitstellen können, umso schwieriger wird es. Die Kopfbewegungen beeinträchtigen das vestibuläre System und das Schließen der Augen die visuellen Informationen. Die Weichmatte stellt eine Herausforderung für das propriozeptive System dar. Die Neigung des Kopfes nach rechts und links zusammen mit dem Stand in Schrittstellung ist besonders herausfordernd, da die Unterstützungsfläche in dieser Position seitlich sehr klein ist und das Neigen des Kopfes das vestibuläre System in eben dieser seitlichen Richtung irritiert.