





Vestibularprogramm – Grundstufe 1 – Übungsdauer ca. 8 Wochen

1. Schulstunde	2. Schulstunde	3. Schulstunde	4. Schulstunde	5. Schulstunde
Guten Morgen liebes Knie! Wie geht's dir, liebes Knie? Danke, mir geht's gut. Na, dann setz dich hin!	Erst nach vorn Und dann zurück Ich bleib steh'n Was für ein Glück.		Hoch Und runter Geradeaus Hin und her Schau mich an Ich mag Dich sehr.	In dem Fahrstuhl fahren wir Halten an – lächeln, Schau'n uns um Fahrt der Fahrstuhl Jetzt nach oben bitte Ist die Fahrt schon rum.
				
Ein Knie anheben, den Kopf zur gleichen Zeit senken. <i>Ausgangsposition.</i> Das andere Knie anheben, den Kopf zur gleichen Zeit senken. <i>Ausgangsposition.</i> Das erste Knie anheben, den Kopf zur gleichen Zeit senken. <i>Ausgangsposition.</i> Das andere Knie nochmals anheben, den Kopf zur gleichen Zeit senken. Knie und Kopf gehen in die Ausgangsposition zurück.	Füße parallel dicht nebeneinander. Den gestreckten Körper leicht nach vorn verlagern – Position halten. Langsam über die Körpermittellinie den gestreckten Körper nach hinten verlagern – Position halten. Den gestreckten Körper nochmals, ohne an der Mittellinie zu stoppen, leicht nach vorn verlagern – Position halten. Den Körper in die Ausgangsposition zurück bewegen.	Langsames Drehen im Kreis – stoppen. Augen schließen und lautlos bis Zehn zählen. Augen wieder öffnen. Zur anderen Seite langsam zurück drehen – stoppen. Lautlos bis Zehn zählen. Augen öffnen	Langsame Kopf- und Augenbewegung nach oben, dann nach unten, Kopfbewegung zurück zur Mitte, die Augen blicken nach vorn. Langsame Kopf- und Augenbewegung nach rechts, dann nach links, Kopfbewegung zurück zur Mitte, die Augen blicken nach vorn.	Langsam in die Hocke gehen. In der Hocke sitzend den Kopf langsam erst zur rechten Seite bewegen – Position kurz halten. Langsame Kopfbewegung zur linken Seite – Position kurz halten. Der Kopf kommt zur Mitte zurück. Die Arme in die Luft strecken, mit dem Körper langsam hoch zum Stand kommen. Die Arme senken.