

  **Lektion 16:**
Wippetraining - Grundübungen



Autor:
Winfried Scholtz
Sprengmeister & Kommunikationsberater
Portal de Bealen / Beethlehems Stall
Centro el Llar 56
E 38739 Villa de Mazo / Isla de La Palma
Tel.: 0172 7938 950
Internet: oth-institut.de
Email: complex.psychomotorik@gmail.com
©Instituto für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wippetraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient sitzt im Schneidersitz auf dem Wippbrett. Die Hände soll er auf die Knie ablegen.

Der Trainer bewegt das Wippbrett langsam und gleichmäßig nach vorn und hinten.
Er achtet darauf, dass der Klient nicht vom Wippbrett rutscht.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient sitzt im Schneidersitz auf dem Wippbrett. Die Hände soll er auf die Knie ablegen.

Der Klient wird automatisch Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Rumpfmuskulatur entwickeln um Rumpf- und Kopfstabilität herzustellen.
Er fördert und hemmt dabei die Bewegungsmuster des TLR vorwärts/rückwärts und des STNR.
Diese Übung wird wiederholt, bis der Klient in dieser Position sicher und flüssig seine Bewegungen an die Bewegungen des Wippbretts anpassen kann.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient sitzt im Schneidersitz auf dem Wippbrett. Die Hände soll er auf die Knie ablegen.

Der Klient soll nun, im nächsten Schritt, die Bewegung der Wippe mit dem erlernten Bewegungsmuster selbst steuern.
Hilfe: Klötzer unter die Wippe legen, um die Bewegung zu stoppen.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient sitzt im Schneidersitz auf dem Wippbrett. Die Hände soll er auf die Knie ablegen.

Der Klient lernt dabei, die erlernten Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Rumpfmuskulatur anforderungsbedingt auszulösen, zu steuern und zu hemmen. Er integriert dabei die Bewegungsmuster des TLR vorwärts/rückwärts und des STNR in die Handlungsmotorik.
Diese Übung wird später auch ohne die Hilfe der Klötzer unter der Wippe ausgeführt. Das dient der Förderung der Bewegungsstopps.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen


Praktische Übungen im Sitzen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
Der Klient sitzt im Schneidersitz auf dem Wippbrett. Die Hände soll er auf die Knie ablegen.

Der Trainer bewegt wieder das Wippbrett langsam und gleichmäßig nach rechts und nach links.
Er achtet darauf, dass der Klient nicht vom Wippbrett rutscht.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**. Der Klient sitzt im Schneidersitz auf dem Wippbrett. Die Hände soll er auf die Knie ablegen.

Der Klient wird automatisch Bewegungsmuster der lateralen Streckung und Beugung der Rumpfmuskulatur entwickeln um Rumpf- und Kopfstabilität herzustellen. Er fördert und hemmt dabei die Bewegungsmuster des ATNR.

Diese Übung wird wiederholt, bis der Klient in dieser Position sicher und flüssig seine Bewegungen an die Bewegungen des Wippbretts anpassen kann.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen


Praktische Übungen im Sitzen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**. Der Klient sitzt im Schneidersitz auf dem Wippbrett. Die Hände soll er auf die Knie ablegen.

Der Klient soll nun, im nächsten Schritt, die Bewegung der Wippe mit dem erlernten Bewegungsmuster selbst steuern. Hilfe: Klötzer unter die Wippe legen, um die Bewegung zu stoppen.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**. Der Klient sitzt im Schneidersitz auf dem Wippbrett. Die Hände soll er auf die Knie ablegen.

Der Klient lernt dabei, die Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Rumpfmuskulatur anforderungsbedingt auszulösen, zu steuern und zu hemmen. Er integriert dabei die Bewegungsmuster des ATNR in die Handlungsmotorik. Diese Übung unterstützt die Ausbildung einer Seitendominanz. Die Übung wird später auch ohne die Hilfe der Klötzer unter der Wippe ausgeführt. Das dient der Förderung der Bewegungsstopps.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Zunächst soll der Klient die Wippe in dieser Position relativ gerade halten.

- Füße nicht kreuzen
- nicht den Boden berühren
- Hände flach auf dem Wippbrett
- Arme nicht verdrehen



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung


Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Wenn der Klient eine relative Stabilität erreicht hat soll er auf Kommando:

1. den Kopf nach links und nach rechts drehen
2. den Kopf heben und senken



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Der Klient fördert und hemmt dabei alle kopf- und nackeninduzierten Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Muskulatur des Rumpfes, der Arme und der Beine (TLR, ATNR, STNR).

- Kopfbewegung auf Kommando ausführen
- auf Stabilität achten (bei Bedarf Seil in die Mitte)
- Hände flach auf der Wippe lassen, Arme nicht verdrehen, leicht anwinkeln beim Senken des Kopfes

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

3. Auf Kommando hebt und streckt der Klient die Arme einzeln nach vorn und die Beine einzeln nach hinten. Die Kommandos werden in einer zufälligen Reihenfolge gegeben.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Der Klient fördert zunächst die richtigen Bewegungsintensionen in den Richtungen rechts-links und oben-unten.
Er fördert und hemmt dabei aber auch alle kopf- und nackeninduzierten Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Muskulatur des Rumpfes, der Arme und der Beine (TLR, ATNR, STNR) und integriert diese in die Handlungsmotorik.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen


Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

4. Der Klient streckt auf Kommando synchron den linken Arm und das linke Bein und setzt es danach sofort wieder in die Ausgangsstellung. Auf das nächste Kommando streckt er dann den rechten Arm und das rechte Bein.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Das Training der homolateralen Bewegungsmuster fördert die Reifung der extrapyramidalen motorischen Strukturen. Damit werden die Rumpfstabilität, die Kleinhirnmodifikation (Bewegungshemmung und Bewegungsstopps) und die motorische Reaktionsgeschwindigkeit gefördert.

Wichtig für ein erfolgreiches Training:
 - Bewegungen **synchron** auf Kommando ausführen

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen


Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

4. Der Klient streckt auf Kommando synchron den linken Arm und das rechte Bein und setzt es danach sofort wieder in die Ausgangsstellung. Auf das nächste Kommando streckt er dann den rechten Arm und das linke Bein.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Das Training der kreuzlateralen Bewegungsmuster (wie Krabbelmuster) fördert die Reifung der pyramidalen motorischen Strukturen. Damit werden die Grundlagen für die Intermodalkopplung und das mehrspurige Arbeiten (Button up) gefördert. Die Fähigkeit zur kreativen Variation und Anpassung von Bewegungsmustern wird trainiert.

Wichtig für eine erfolgreiches Training:
 - Bewegungen **synchron** auf Kommando ausführen

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung


Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Zunächst soll der Klient die Wippe in dieser Position relativ gerade halten.

- Füße nicht kreuzen
- nicht den Boden berühren
- Hände flach auf dem Wippbrett
- Arme nicht verdrehen



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


Lektion 16


Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung


Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Wenn der Klient eine relative Stabilität erreicht hat soll er auf Kommando:

1. den Kopf nach links und nach rechts drehen
2. den Kopf heben und senken



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Der Klient fördert und hemmt dabei alle kopf- und nackeninduzierten Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Muskulatur des Rumpfes, der Arme und der Beine (TLR, ATNR, STNR).

- Kopfbewegung auf Kommando ausführen
- auf Stabilität achten (bei Bedarf Seil in die Mitte)
- Hände flach auf der Wippe lassen, Arme nicht verdrehen, leicht anwinkeln beim Senken des Kopfes

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen
Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

3. Auf Kommando hebt und streckt der Klient die Arme einzeln nach vorn und die Beine einzeln nach hinten. Die Kommandos werden in einer zufälligen Reihenfolge gegeben.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen
Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Der Klient fördert zunächst die richtigen Bewegungsintensionen in den Richtungen rechts-links und oben-unten.

Er fördert und hemmt dabei aber auch alle kopf- und nackeninduzierten Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Muskulatur des Rumpfes, der Arme und der Beine (TLR, ATNR, STNR) und integriert diese in die Handlungsmotorik.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen
Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Achtung!
In der Bewegungsrichtung rechts-links des Wippbrettes werden die homolateralen Übungen nicht durchgeführt.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen


Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

4. Der Klient streckt auf Kommando synchron den linken Arm und das rechte Bein und setzt es danach sofort wieder in die Ausgangsstellung. Auf das nächste Kommando streckt er dann den rechten Arm und das linke Bein.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16


Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen in der Bankstellung

Das Wippbrett steht jetzt in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht in Bankstellung auf der Wippe. Dabei sollen die Knie hinter der Mittellinie stehen.

Das Training der kreuzlateralen Bewegungsmuster (wie Krabbelmuster) fördert die Reifung der pyramidalen motorischen Strukturen. Damit werden die Grundlagen für die Intermodalkopplung und das mehrspurige Arbeiten (Button up) gefördert. Die Fähigkeit zur kreativen Variation und Anpassung von Bewegungsmustern wird trainiert.
Wichtig für eine erfolgreiches Training:
- **Bewegungen synchron auf Kommando ausführen**

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen


Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander. Die Arme hängen locker an der Seite.

Der Klient soll sich zunächst stabilisieren und dann versuchen, das Wippbrett relativ gerade zu halten. Da das Wippbrett keinen 0-Punkt hat, werden ständig Anpassungsreaktionen nötig sein.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16


Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
 Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
 Die Arme hängen locker an der Seite.

Bei diesen Anpassungsreaktionen kann der Trainer erkennen, ob die vorhandenen motorischen Muster ausreichen, um eine gewisse Stabilität herzustellen. Diese ist die Voraussetzung für das weitere Training. Ist die Stabilität nicht gewährleistet, muss sie vor dem Training durch geeignete Maßnahmen (Stabilisierung Zentral- und Lenkergefäß) hergestellt werden.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16


Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Stehen


Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
 Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
 Die Arme hängen locker an der Seite.

Wenn der Klient eine relative Stabilität erreicht hat soll er auf Kommando:

1. den Kopf nach links und nach rechts drehen
2. den Kopf heben und senken



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Stehen


Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
 Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
 Die Arme hängen locker an der Seite.

Der Klient fördert und hemmt dabei alle kopf- und nackeninduzierten Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Muskulatur des Rumpfes, der Arme und der Beine (TLR, ATNR, STNR).

Wichtig:

- Kopfbewegung auf Kommando ausführen
- auf Stabilität achten (bei Bedarf Maßnahmen zur Stabilisierung wiederholen)

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  Lektion 16
Wippetraining - Grundübungen
Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 3:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen.
Tausche die Hände jeweils auf Kommando aus.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  Lektion 16
Wippetraining - Grundübungen
Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 3a:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Dreh den Kopf nach rechts.
Tausche die Hände und drehe den Kopf jeweils auf Kommando.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



  Lektion 16
Wippetraining - Grundübungen
Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 3b:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Dreh den Kopf nach links.
Tausche die Hände und drehe den Kopf jeweils auf Kommando.




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



  Lektion 16
Wipptraining - Grundübungen
Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 4:
Lege die linke Hand auf den Kopf und greif mit der rechten Hand an das linke Ohr.
Tausche die Hände jeweils auf Kommando aus.




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



  Lektion 16
Wipptraining - Grundübungen
Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 5:
Lege die linke Hand auf den Kopf und die rechte Hand auf den Rücken.
Auf Kommando lege nun die linke Hand auf den Bauch die rechte Hand auf die linke Schulter.




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


  Lektion 16
Wipptraining - Grundübungen
Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 6:
Lege beide Hände
- auf den Bauch
- auf die Schultern
- auf den Rücken
- auf den Kopf
- an die Ellenbogen
- an die Ohren
...



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen


Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **rechts-links**. Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander. Die Arme hängen locker an der Seite.

Das Training der homo- und kreuzlateralen Bewegungsmuster fördert die Reifung der pyramidalen motorischen Strukturen. Damit werden die neuronalen Verbindungen über das Corpus Callosum, die Intermodalkopplung und das mehrspurige Arbeiten gefördert. Die Fähigkeit zur Variation und Anpassung wird trainiert.

Wichtig für eine erfolgreiches Training:
- Bewegungen synchron auf Kommando ausführen

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen


Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander. Die Arme hängen locker an der Seite.

Der Klient soll sich zunächst stabilisieren und dann versuchen, das Wippbrett relativ gerade zu halten. Da das Wippbrett keinen 0-Punkt hat, werden ständig Anpassungsreaktionen nötig sein.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

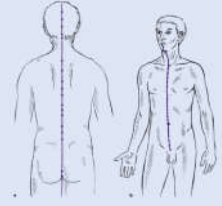

 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Stehen



Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander. Die Arme hängen locker an der Seite.

Bei diesen Anstellungen erkennen, ob die Muskulatur ausreicht, um diese Haltung zu halten. Diese ist die Voraussetzung für ein stabiles Training durch die Zentral- und Lateralisation.



Der Trainer sollte die Muskulatur in Muster aufstellen, um ein stabiles Training zu ermöglichen. Dies ist die Voraussetzung für ein stabiles Training durch die Zentral- und Lateralisation.


©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen
Praktische Übungen im Stehen



Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Wenn der Klient eine relative Stabilität erreicht hat soll er auf Kommando:

1. den Kopf nach links und nach rechts drehen
2. den Kopf heben und senken



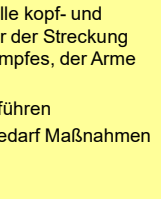
©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen
Praktische Übungen im Stehen



Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Der Klient fördert und hemmt dabei alle kopf- und nackeninduzierten Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Muskulatur des Rumpfes, der Arme und der Beine (TLR, ATNR, STNR).

- Kopfbewegung auf Kommando ausführen
- auf Stabilität achten (bei Bedarf Maßnahmen zur Stabilisierung wiederholen)




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen
Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 3:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen.
Tausche die Hände jeweils auf Kommando aus.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**

Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 3a:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Dreh den Kopf nach rechts.
Tausche die Hände und drehe den Kopf jeweils auf Kommando.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**

Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 3b:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Dreh den Kopf nach links.
Tausche die Hände und drehe den Kopf jeweils auf Kommando.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


  **Lektion 16**

Wipptraining - Grundübungen


Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 4:
Lege die linke Hand auf den Kopf und greif mit der rechten Hand an das linke Ohr.
Tausche die Hände jeweils auf Kommando aus.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
 Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
 Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 5:
 Lege die linke Hand auf den Kopf die rechten Hand auf den Rücken.
 Auf Kommando leg nun die linke Hand auf den Bauch die rechte Hand auf die linke Schulter.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen


Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
 Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
 Die Arme hängen locker an der Seite.

Bewegungsaufgabe 6:
 Lege beide Hände
 - auf den Bauch
 - auf die Schultern
 - auf den Rücken
 - auf den Kopf
 - an die Ellenbogen
 - an die Ohren
 ...



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Stehen

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
 Der Klient steht mittig, die Füße ca. 15cm auseinander.
 Die Arme hängen locker an der Seite.

Das Training der homo- und kreuzlateralen Bewegungsmuster fördert die Reifung der pyramidalen motorischen Strukturen. Damit werden die neuronalen Verbindungen über den sensomotorischen Streifen, die Intermodalkopplung und das mehrspurige Arbeiten gefördert. Die Fähigkeit zur Variation und Anpassung wird trainiert.

Wichtig für eine erfolgreiches Training:
 - **Bewegungen synchron auf Kommando ausführen**


©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



 Lektion 16
Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Der Klient soll sich zunächst stabilisieren und dann versuchen, das Wippbrett relativ gerade zu halten. Da das Wippbrett keinen 0-Punkt hat, werden ständig Anpassungsreaktionen nötig sein.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)





 Lektion 16
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Diese Übungen erfordern eine ständige Koordination zwischen dem 1. und dem 2. motorischen Steuerzentrum (Kopfgelenk und ISG). Sie fördern und hemmen somit besonders den STNR, die Landau-Reaktion und den spinalen Galantreflex und lassen die segmentäre Rollreaktion reifen. Ist die Stabilität nicht gewährleistet, muss sie durch geeignete Maßnahmen hergestellt werden.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)




 Lektion 16
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle



Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Wenn der Klient eine relative Stabilität erreicht hat soll er auf Kommando:

1. den Kopf nach links und nach rechts drehen
2. den Kopf heben und senken



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Der Klient fördert und hemmt dabei alle kopf- und nackeninduzierten Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Muskulatur des Rumpfes, der Arme und der Beine (TLR, ATNR, STNR).

- Kopfbewegung auf Kommando ausführen
- auf Stabilität achten (bei Bedarf Maßnahmen zur Stabilisierung wiederholen)


©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Bewegungsaufgabe 3:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen.
Tausche die Hände jeweils auf Kommando aus.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Bewegungsaufgabe 3a:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Drehe den Kopf nach rechts.
Tausche die Hände und drehe den Kopf jeweils auf Kommando.




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Bewegungsaufgabe 3b:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Dreh den Kopf nach links. Tausche die Hände und drehe den Kopf jeweils auf Kommando.




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Bewegungsaufgabe 4:
Lege die linke Hand auf den Kopf und greif mit der rechten Hand an das linke Ohr. Tausche die Hände jeweils auf Kommando aus.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Bewegungsaufgabe 5:
Lege die linke Hand auf den Kopf die rechten Hand auf den Rücken. Auf Kommando leg nun die linke Hand auf den Bauch die rechten Hand auf die linke Schulter.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**


Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle



Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Bewegungsaufgabe 6:
Lege beide Hände

- auf den Bauch
- auf die Schultern
- auf den Rücken
- auf den Kopf
- an die Ellenbogen
- an die Ohren
- ...



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**

Wipptraining - Grundübungen

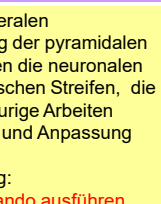
Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf dem Wippbrett. Der Klient sitzt auf der Rolle. **Er stützt sich mit den Füßen ab.**

Das Training der homo- und kreuzlateralen Bewegungsmuster fördert die Reifung der pyramidalen motorischen Strukturen. Damit werden die neuronalen Verbindungen über den sensomotorischen Streifen, die Intermodalkopplung und das mehrspurige Arbeiten gefördert. Die Fähigkeit zur Variation und Anpassung wird trainiert.

Wichtig für eine erfolgreiches Training:

- **Bewegungen synchron auf Kommando ausführen**



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**

Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und **stützt sich nicht mit den Füßen ab.**

Der Klient soll sich zunächst stabilisieren und dann versuchen, das Wippbrett relativ gerade zu halten. Da das Wippbrett keinen 0-Punkt hat, werden ständig Anpassungsreaktionen nötig sein.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und stützt sich **nicht** mit den Füßen ab.

Diese Übungen erfordern eine ständige Koordination zwischen dem 1. und dem 2. motorischen Steuerzentrum (Kopfgelenk und ISG). Sie fördern und hemmen somit besonders den STNR, die Landau-Reaktion und den spinalen Galantreflex und lassen die segmentäre Rollreaktion reifen. Ist die Stabilität nicht gewährleistet, muss sie durch geeignete Maßnahmen hergestellt werden.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle



Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und stützt sich **nicht** mit den Füßen ab.

Wenn der Klient eine relative Stabilität erreicht hat soll er auf Kommando:

1. den Kopf nach links und nach rechts drehen
2. den Kopf heben und senken



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



 Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und stützt sich **nicht** mit den Füßen ab.

Der Klient fördert und hemmt dabei alle kopf- und nackeninduzierten Bewegungsmuster der Streckung und Beugung der Muskulatur des Rumpfes, der Arme und der Beine. (TLR, ATNR, STNR)

- Kopfbewegung auf Kommando ausführen
- auf Stabilität achten (bei Bedarf Maßnahmen zur Stabilisierung wiederholen)


©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und stützt sich **nicht** mit den Füßen ab.

Bewegungsaufgabe 3:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen.
Tausche die Hände jeweils auf Kommando aus.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und stützt sich **nicht** mit den Füßen ab.

Bewegungsaufgabe 3a:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Dreh den Kopf nach rechts.
Tausche die Hände und drehe den Kopf jeweils auf Kommando.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und stützt sich **nicht** mit den Füßen ab.

Bewegungsaufgabe 3b:
Lege die linke Hand auf die rechte Schulter und die rechte Hand an den linken Ellenbogen. Dreh den Kopf nach links.
Tausche die Hände und drehe den Kopf jeweils auf Kommando.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und stützt sich **nicht** mit den Füßen ab.

Bewegungsaufgabe 4:
 Lege die linke Hand auf den Kopf und greif mit der rechten Hand an das linke Ohr.
 Tausche die Hände jeweils auf Kommando aus.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen


Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und stützt sich **nicht** mit den Füßen ab.

Bewegungsaufgabe 5:
 Lege die linke Hand auf den Kopf die rechte Hand auf den Rücken.
 Auf Kommando lege nun die linke Hand auf den Bauch die rechten Hand auf die linke Schulter.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


Lektion 16

Wippetraining - Grundübungen



Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**. Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und stützt sich **nicht** mit den Füßen ab.

Bewegungsaufgabe 6:
 Lege beide Hände
 - auf den Bauch
 - auf die Schultern
 - auf den Rücken
 - auf den Kopf
 - an die Ellenbogen
 - an die Ohren
 ...



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen im Sitzen auf der Rolle

Das Wippbrett steht in der Stellung **vorn-hinten**.
Die Rolle liegt längs auf der Wippe. Der Klient sitzt auf der Rolle und **stützt sich nicht** mit den Füßen ab.


Das Training der homo- und kreuzlateralen Bewegungsmuster fördert die Reifung der pyramidalen motorischen Strukturen. Damit werden die neuronalen Verbindungen über den sensomotorischen Streifen, die Intermodalkopplung und das mehrspurige Arbeiten gefördert. Die Fähigkeit zur Variation und Anpassung wird trainiert.

Wichtig für eine erfolgreiches Training:
- **Bewegungen synchron auf Kommando ausführen**

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**
Wipptraining - Grundübungen

Sie haben die Lektion 16 geschafft.



Winfried Scholtz
Tel.: 0172 7938 950
Internet: oft-institut.de
eMail: complex.psychomotorik@gmail.com

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)
