



  **Complex**
Psychomotorik

Lektion 17:
**Wippetraining -
Koordinationsübungen**



Autor:
Winfried Scholtz
Sprengelstraße 4, Neurorehabilitationscenter
Postfach 1000 / Balthehausen Stall
Carmio de Linas 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)


  **Complex**
Psychomotorik **Lektion 17**

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit Bällen

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 7a:
Fange einen Ball (blau)
der von unten kommt
(geprellt) mit beiden
Händen und wirf ihn mit
beiden Händen zurück.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Complex**
Psychomotorik **Lektion 17**

Wippetraining - Koordinationsübungen



Praktische Übungen mit Bällen

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 7b:
Fange einen Ball (gelb)
der von oben kommt (im
Bogen geworfen) mit
beiden Händen und wirf
ihn mit beiden Händen
zurück.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


  Lektion 17

Wipptraining - Koordinationsübungen



Praktische Übungen mit Bällen

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 7c:
Fange und wirf den Ball von unten (blau) und von oben (gelb) im Wechsel synchron.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  Lektion 17

Wipptraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit Bällen

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 mit dem Ball bezieht durch das bewegte Stimuli (Ball) die Augenbewegungen in das Training mit ein.
Außerdem muss beim Fangen und Werfen die Rumpfstabilität durch automatisierte hemmende Bewegungsmuster und Bewegungsstopps hergestellt werden.
Zusätzlich wird die Reaktionsgeschwindigkeit trainiert.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  Lektion 16

Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen mit Bällen

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 7a:
Fange einen Ball (blau) der von unten kommt (geprellt) mit beiden Händen und wirf ihn mit beiden Händen zurück.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

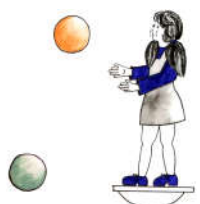
  **Lektion 16**

Wipptraining - Grundübungen


Praktische Übungen mit Bällen

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 7b:
Fange einen Ball (gelb) der von oben kommt (im Bogen geworfen) mit beiden Händen und wirf ihn mit beiden Händen zurück.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**

Wipptraining - Grundübungen



Praktische Übungen mit Bällen

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 7c:
Fange und wirf den Ball von unten (blau) und von oben (gelb) im Wechsel synchron.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 16**


Wipptraining - Grundübungen

Praktische Übungen mit Bällen

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 mit dem Ball bezieht durch das bewegte Stimuli (Ball) die Augenbewegungen in das Training mit ein. Außerdem muss beim Fangen und Werfen die Rumpfstabilität durch automatisierte hemmende Bewegungsmuster und Bewegungsstopps hergestellt werden. Zusätzlich wird die Reaktionsgeschwindigkeit trainiert.


©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 **Wippetraining - Koordinationsübungen** Comyflex Psychomotorik Lektion 17


Praktische Übungen mit Bällen

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 7a:
Fange einen Ball (blau) der von unten kommt (geprellt) mit beiden Händen und wirf ihn mit beiden Händen zurück.
...




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 **Wippetraining - Koordinationsübungen** Comyflex Psychomotorik Lektion 17


Praktische Übungen mit Bällen

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 7b:
Fange einen Ball (gelb) der von oben kommt (im Bogen geworfen) mit beiden Händen und wirf ihn mit beiden Händen zurück.




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 **Wippetraining - Koordinationsübungen** Comyflex Psychomotorik Lektion 17



Praktische Übungen mit Bällen

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 7c:
Fange und wirf den Ball von unten (blau) und von oben (gelb) im Wechsel synchron.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 17**



Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit Bällen

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 mit dem Ball bezieht durch das bewegte Stimuli (Ball) die Augenbewegungen in das Training mit ein. Außerdem muss beim Fangen und Werfen die Rumpfstabilität durch automatisierte hemmende Bewegungsmuster und Bewegungsstopps hergestellt werden. Zusätzlich wird die Reaktionsgeschwindigkeit trainiert.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


  **Lektion 17**

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit Bällen

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 7a:
Fange einen Ball (blau) der von unten kommt (geprellt) mit beiden Händen und wirf ihn mit beiden Händen zurück.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 17**

Wippetraining - Koordinationsübungen


Praktische Übungen mit Bällen


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 7b:
Fange einen Ball (gelb) der von oben kommt (im Bogen geworfen) mit beiden Händen und wirf ihn mit beiden Händen zurück.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



 Lektion 17


Wippetraining - Koordinationsübungen


Praktische Übungen mit Bällen


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 7c:
 Fange und wirf den Ball von unten (blau) und von oben (gelb) im Wechsel synchron.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 17


Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit Bällen

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 mit dem Ball bezieht durch das bewegte Stimuli (Ball) die Augenbewegungen in das Training mit ein. Außerdem muss beim Fangen und Werfen die Rumpfstabilität durch automatisierte hemmende Bewegungsmuster und Bewegungsstopps hergestellt werden. Zusätzlich wird die Reaktionsgeschwindigkeit trainiert.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


 Lektion 17


Wippetraining - Koordinationsübungen


Praktische Übungen mit Bällen

Spiele mit 1 oder 2 Bällen (blauen Ball prellen, gelben Ball werfen) (sitzend, stehend & auf der Rolle sitzend)

1. Ballwechsel zählen
2. Sätze nachsprechen
3. Witze erzählen
4. Sprachspiele
5. Rätsel raten
6. Zahlenland
7. Ziffern „lesen“
8. Buchstabieren ...




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 **Wippetraining - Koordinationsübungen** Comyflex Psychomotorik Lektion 17


Praktische Übungen mit Bällen

Spiele mit Pezziball und mit dem gelben Ball (sitzend, stehend & auf der Rolle sitzend)

1. Ballwechsel zählen
2. Sätze nachsprechen
3. Witze erzählen
4. Sprachspiele
5. Rätsel raten
6. Zahlenland
7. Ziffern „lesen“
8. Buchstabieren ...



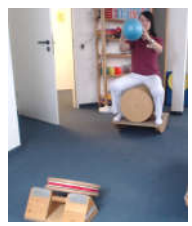
©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 **Wippetraining - Koordinationsübungen** Comyflex Psychomotorik Lektion 17

Praktische Übungen mit Bällen

Spiele mit blauem Ball und Prellscheibe (stehend, auf der Rolle sitzend)

Der Klient wirft, stehend oder auf der Rolle sitzend, den blauen Ball gegen die Prellscheibe und fängt ihn wieder auf. Er versucht, möglichst viele Ballwechsel ohne Unterbrechung zu schaffen.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 **Wippetraining - Koordinationsübungen** Comyflex Psychomotorik Lektion 17


Praktische Übungen mit Bällen

Spiele mit Tennisball (sitzend, stehend & auf der Rolle sitzend)

1. Zielwerfen auf Markierung
2. Zielwerfen auf Kegel
3. Werfen und fangen mit der Prellscheibe
4. Büchsen werfen

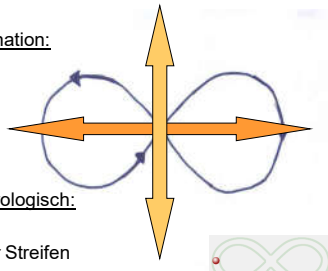


©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

Logo:  **Wippetraining - Koordinationsübungen** © Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT) **Lektion 17**

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Richtungskoordination:
rechts - links
vorn - hinten



Koordination neurologisch:
Corpus callosum
sensomotorischer Streifen

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

Logo:  **Wippetraining - Koordinationsübungen** © Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT) **Lektion 17**

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Aufgabe 1:
Auf dem Wippbrett stehen, **re/li** und liegende Acht **quer** liegend.



Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt. Das erfordert eine starke Kleinhirnstimulation.
Die Bewegung der Wippe hat einen langsamen Rhythmus.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

Logo:  **Wippetraining - Koordinationsübungen** © Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT) **Lektion 17**

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Aufgabe 2:
Auf dem Wippbrett stehen, **re/li** und liegende Acht **längs** liegend.



Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt. Das erfordert eine starke Kleinhirnstimulation.
Die Bewegung der Wippe hat einen schnelleren Rhythmus

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 Lektion 17

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Beispiel: Auf dem Wippbrett stehen, **vo/hi** und liegende Acht **längs**.



Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt. Das erfordert eine starke Kleinhirnstimulation. Die Bewegung der Wippe hat einen **langsamen** Rhythmus

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 Lektion 17

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Beispiel: Auf dem Wippbrett stehen, **vo/hi** und liegende Acht **quer**.



Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt. Das erfordert eine starke Kleinhirnstimulation. Die Bewegung der Wippe hat einen **schnelleren** Rhythmus

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 Lektion 17

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Beispiel: **Bankstellung** auf der Wippe **vo/hi**, liegende Acht **quer** zwischen den Händen und Knien.



Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt. Dabei ist der schnelle Wechsel der Verlagerung des Körperschwerpunktes **vo/hi** die motorische Aufgabe.

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 Lektion 17

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Beispiel: Bankstellung auf der Wippe vo/hi, liegende Acht **längs** zwischen den Händen und Knien.

Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt. Dabei ist der **langsame** Wechsel der Verlagerung des Körperschwerpunktes vo/hi die motorische Aufgabe.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 Lektion 17

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Beispiel: Bankstellung auf der Wippe re/li, liegende Acht **quer** zwischen den Händen und Knien.

Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt. Dabei ist der **langsame** Wechsel der Verlagerung des Körperschwerpunktes re/li die motorische Aufgabe.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

 Lektion 17

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Beispiel: Bankstellung auf der Wippe re/li, liegende Acht **längs** zwischen den Händen und Knien.

Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt. Dabei ist der **schnelle** Wechsel der Verlagerung des Körperschwerpunktes re/li die motorische Aufgabe.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 17**

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Beispiel: auf der Rolle sitzend, **Beine auf dem Wippbrett abgestützt**, liegende Acht frei in den Händen haltend.

Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt.
Dabei ist unabhängige Bewegungskoordination Oberkörper / Unterkörper die motorische Aufgabe.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 17**

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Beispiel: auf der Rolle sitzend, **Beine nicht auf dem Wippbrett abgestützt**, liegende Acht frei in den Händen haltend.

Hinweis:
Jede Bewegung muss rechtzeitig gestoppt werden und alle Bewegungen müssen so ausgeführt werden, dass die Kugel langsam und möglichst gleichmäßig rollt.
Dabei ist unabhängige Bewegungskoordination Oberkörper / Unterkörper die motorische Aufgabe.



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  **Lektion 17**

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit der liegenden Acht

Spiele mit der liegenden Acht (sitzend, stehend und auf der Rolle sitzend)

Variationen:

- 2 Kugeln (oder mehr)
- Bewegungsstopps,
- Richtungswechsel



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


Lektion 17

Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit dem Sentisphäre


... auf die Wippe legen

Der Sentisphäre wird auf die Wippe gelegt. Die Kugeln rollen durch leichte Hin- und Herbewegungen in verschiedene Richtungen.

- Blickverfolgung
- Aktivierung (Drehung)
- Bewegungsmotivation



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


Lektion 17


Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit dem Sentisphäre


... in den Händen in Hüfthöhe halten (sitzend, stehend & auf der Rolle sitzend)

Der Sentisphäre wird an den Griffen in Hüfthöhe gehalten. Die Kugeln rollen durch leichte Hin- und Herbewegungen in verschiedene Richtungen.

- Blickverfolgung
- Aktivierung (Drehung)
- Bewegungsmotivation



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)


Lektion 17


Wippetraining - Koordinationsübungen

Praktische Übungen mit dem Sentisphäre

... in den Händen in Kopfhöhe halten (sitzend, stehend, auf der Rolle sitzend)

Der Sentisphäre wird an den Griffen in Kopfhöhe gehalten. Die Kugeln rollen durch leichte Hin- und Herbewegungen in verschiedene Richtungen.

- Blickverfolgung
- auditive Stimulation
- Aktivierung (Drehung)



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  Lektion 17
Wippetraining - Koordinationsübungen
Praktische Übungen mit dem Sentisphära



Hegastraße 34 A
D-78247 Hilzingen
Telefon: 0049(0)7731-838972
Inh. D. Höppner
Ust-IdNr: DE 275 725 899


Mit diesem Ring aus Holz kann die Stabilität, die Balance und die laterale Wahrnehmung trainiert werden.

Der Sentisphera ist ein Trainingsgerät für die motorische und sensorische Wahrnehmung. Es besteht aus einem Holzring, der an einem Seil befestigt ist. Der Ring wird durch die Schwerkraft hin- und herpendelt. Der Klient muss dabei die Balance halten und die laterale Wahrnehmung trainieren.




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  Lektion 17
Wippetraining - Koordinationsübungen
Spezielle Übungen für's Spitzentraining

Training der Low-Level-Funktionen der zentralen Reizverarbeitung mit dem Brain-Boy® (1. sitzend, 2. stehend, 3. auf der Rolle sitzend)

Der Klient führt die Trainingsaufgaben mit dem Brain-Boy® auf der Wippe durch. Dabei kann die Wippe bei 1. und 2. jeweils in folgende Richtungen gedreht werden:
Brain-Boy, Rihö-Boy, Sync-Boy, Lang-Boy:
re-li
Sound-Boy, Blitz-Boy, Trio-Boy: **vo-hi**



©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)



  Lektion 17
Wippetraining - Koordinationsübungen
Spezielle Übungen für's Spitzentraining

Lesen auf der Wippe

Der Lesetext wird mit OH-Projektor oder Beamer auf einer Projektionsfläche gelesen. Der Klient sitzt dabei auf der Wippe, auf der Rolle oder steht auf der Wippe.
Mit einem Funkkopfhörer oder der Hör-Sprech-Garnitur ist es möglich, diese Aufgaben auch lateralisiert durchzuführen.


Ordnung
Ihre
Geschichten

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  Lektion 17


Wippetraining - Koordinationsübungen

Spezielle Übungen für's Spitzentraining

Gedichte lernen auf der Wippe

Der Klient sitzt auf der Wippe. Er spielt mit dem Trainer mit 1 oder 2 Bällen. Dabei wird der Text des Gedichtes wie folgt erarbeitet (optimal mit Lateraltrainer):

1. Trainer spricht den Text vor (2-3x)
2. Trainer spricht Satz für Satz vor, Klient wiederholt
3. Trainer spricht jeweils 2 ... 3 Sätze vor...
4. Trainer spricht einen Vers oder Abschnitt vor...




©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)

  Lektion 17

Wippetraining - Koordinationsübungen

Sie haben die Lektion 17 geschafft.



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

©Institut für orthofunktionales therapeutisches Training (OFTT)
