

Die Standuhr

Ziel dieser Übung ist eine Kombination aus Gleichgewichtstraining mit gezielten koordinativen Bewegungen der oberen Extremitäten. Die Ausgangsstellung sowie die Aufgabenstellung können, wie unten beschrieben, variabel gestaltet werden.

Dem Patienten wird hier mit kleinen Zetteln die Ziffern von 1 – 12 auf Brusthöhe an die Wand geklebt. Der Auftrag besteht darin die einzelnen Ziffern an der Wand zu positionieren mit der größten möglichen Bewegung.



Ausgangsstellung vor einer Wand

Die verschiedenen Ziffern werden auf Zettel geschrieben und direkt vor dem Klienten an der Wand aufgereiht

Mittelpunkt mit „X“ markieren

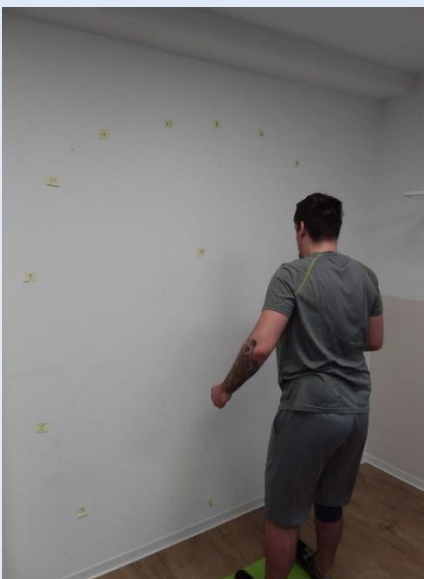
Der Klient bekommt den Auftrag mit der „12“ zu beginnen und die übrigen Ziffern in der richtigen Reihenfolge und Anordnung an die Wand zu heften.



Die Ziffern sollen soweit es geht von der Körpermitte heraus in alle Richtungen an die Wand geklebt werden.

Kognitive Varianten:

- Alphabet
- Rechenaufgaben
- Wörter bilden aus diversen Buchstaben
- Stammbaum (Biographie)
- Jahreszahlen / Daten
- Telefonnummern
- uvm.



Motorische Varianten:

- Bestimme Uhrzeit vorgeben
- Diverse Unterlagen (Wackelmatten, Bretter etc.)
- Variable Schrittstellungen (Seiltänzerstand, Schrittstellung)
- Zeitliche Komponente hinzufügen
- Schritt auf einen Stepper
- Zettel tiefer an der Wand platzieren
- Wechsel links / rechts
- uvm.