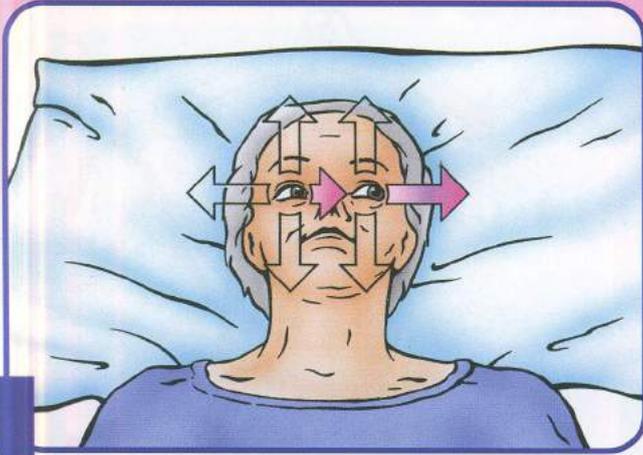
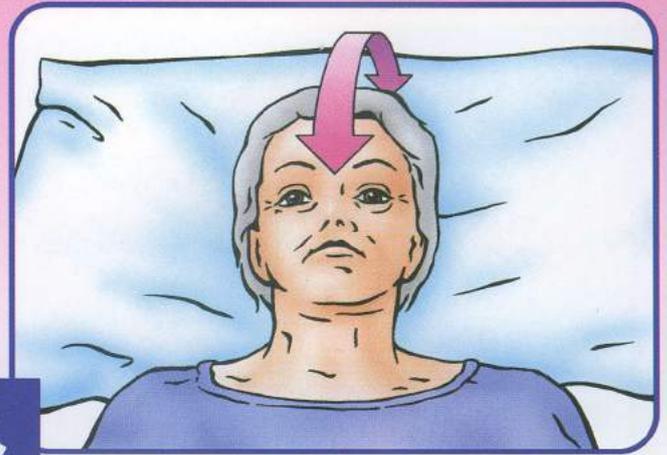


## Übungen im *Liegen*



1.

Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen  
– aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links  
(anfangs langsam, später schneller)



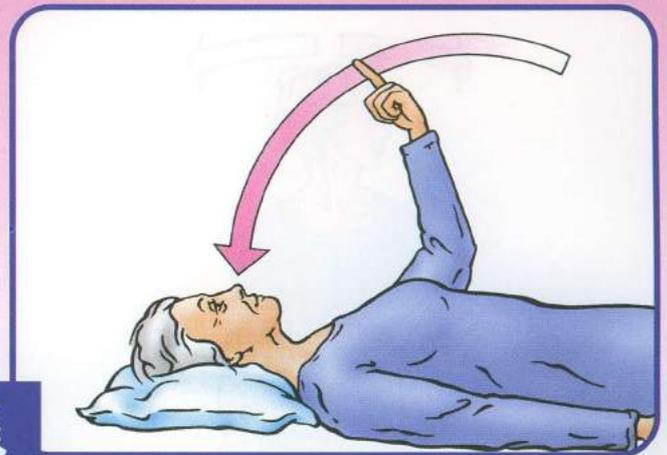
2.

Kopf nach vorne anheben,  
dann wieder auf das Kissen legen  
(anfangs langsam, später schneller)



3.

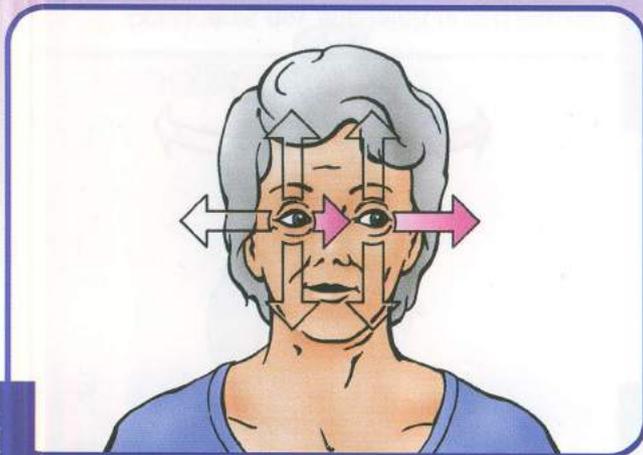
Kopf nach rechts und links drehen  
(anfangs langsam, später schneller)



4.

Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung  
Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen  
fixieren – Arm wieder ausstrecken

## Übungen im *Sitzen*



5.

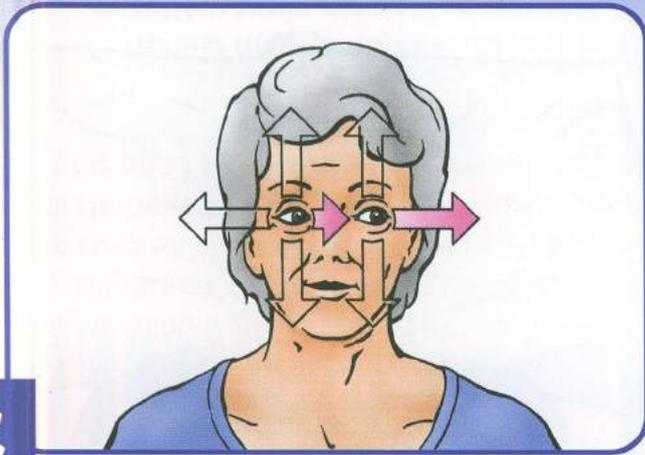
Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen  
– aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links  
(anfangs langsam, später schneller)



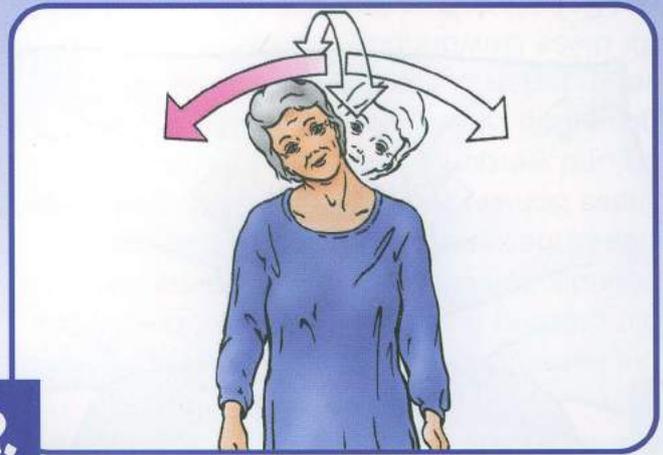
6.

Kopf neigen – erst vorwärts, dann rückwärts,  
auf die rechte und linke Schulter  
(anfangs langsam, später schneller)

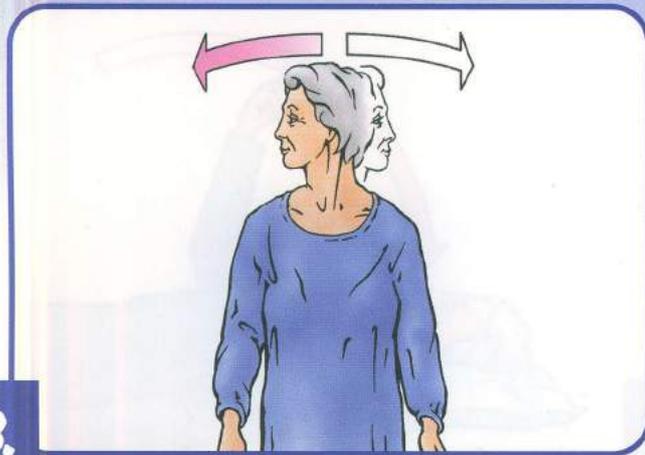
# Übungen im Stehen



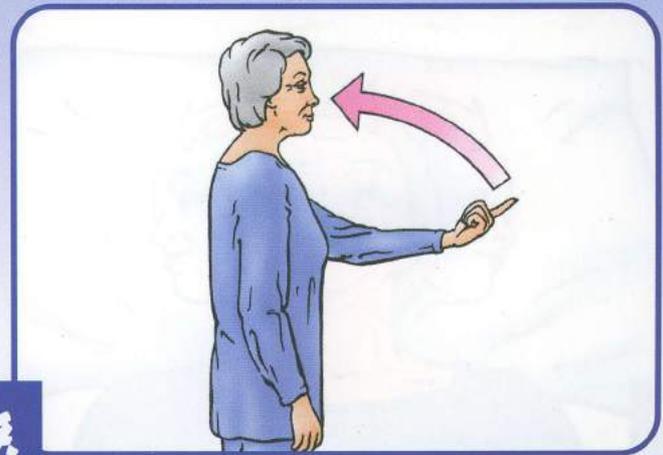
**11.** Kopf stillhalten, nur die Augen bewegen  
– aufwärts und abwärts – nach rechts und nach links  
(anfangs langsam, später schneller)



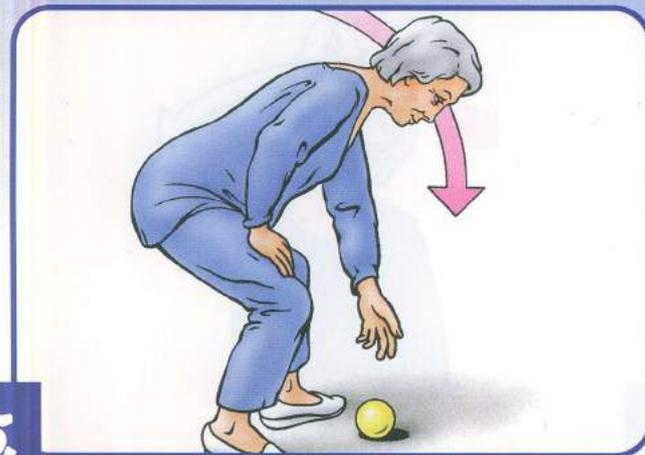
**12.** Kopf neigen – erst vorwärts, dann rückwärts,  
auf die rechte und linke Schulter  
(anfangs langsam, später schneller)



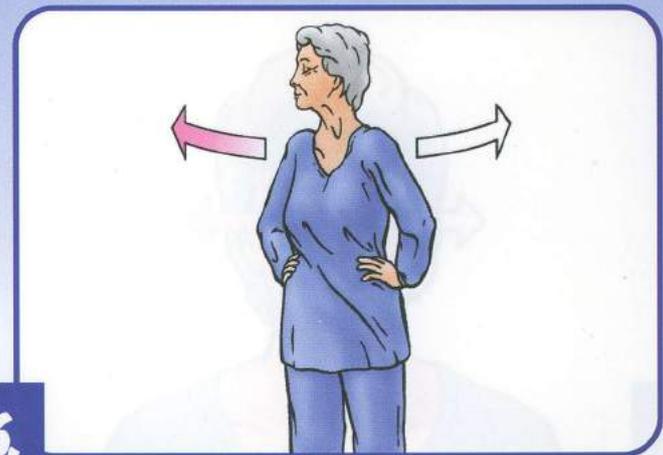
**13.** Kopf nach rechts und links drehen  
(anfangs langsam, später schneller)



**14.** Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung  
Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen  
fixieren – Arm wieder ausstrecken



**15.** Vorwärts beugen und einen auf dem Boden  
plazierten Gegenstand aufheben  
(jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)

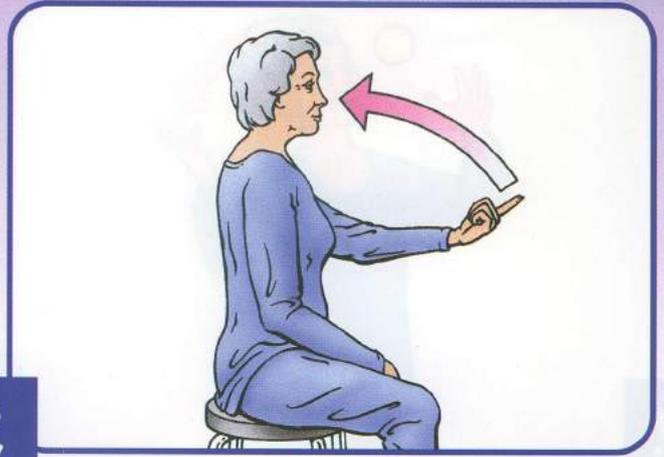


**16.** Kopf, Schulter und Rumpf  
nach rechts und links drehen  
(jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)



7.

Kopf nach rechts und links drehen  
(anfangs langsam, später schneller)



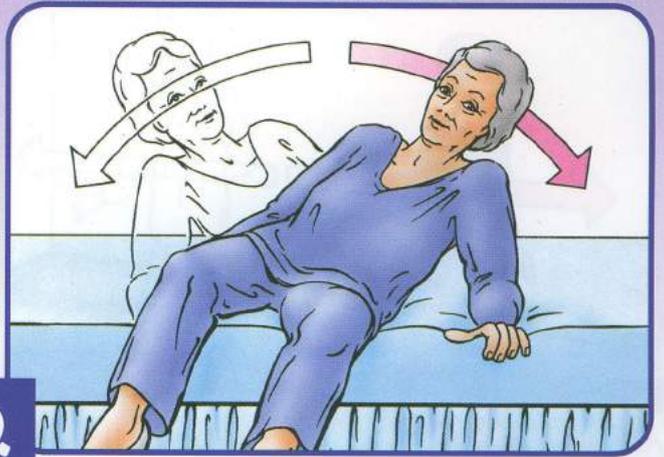
8.

Arm ausstrecken, dann Zeigefinger in Richtung Nase bewegen – dabei den Finger mit den Augen fixieren – Arm wieder ausstrecken



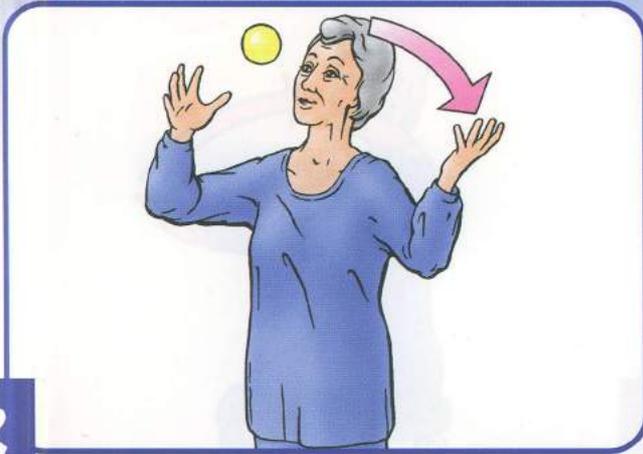
9.

Vorwärts beugen und einen auf dem Boden platzierten Gegenstand aufheben  
(jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)



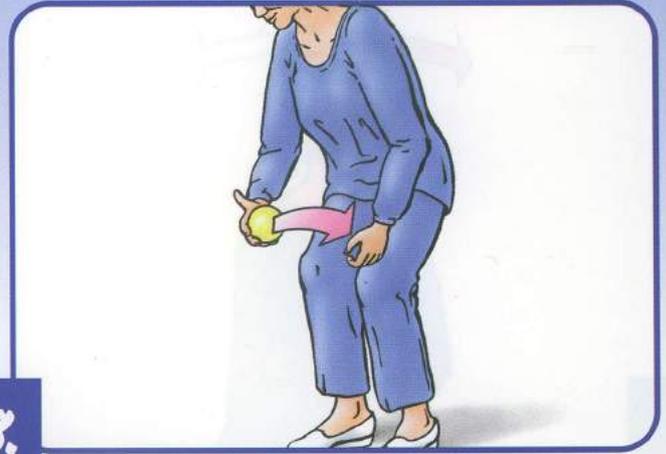
10.

Auf der **Bettkante** sitzend den Oberkörper nach rechts und links neigen



**17.**

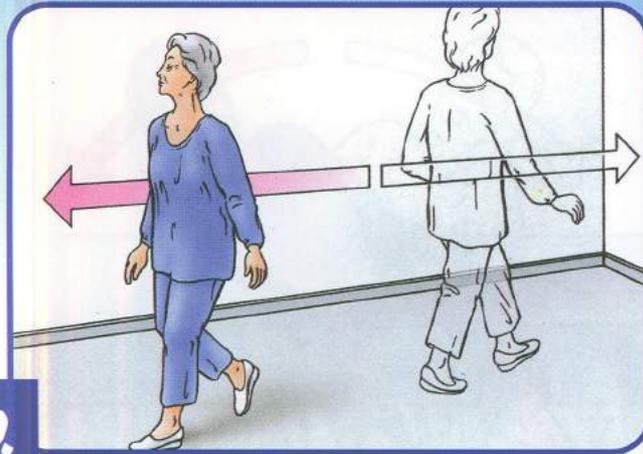
Kleinen Ball über Augenhöhe von einer Hand in die andere werfen



**18.**

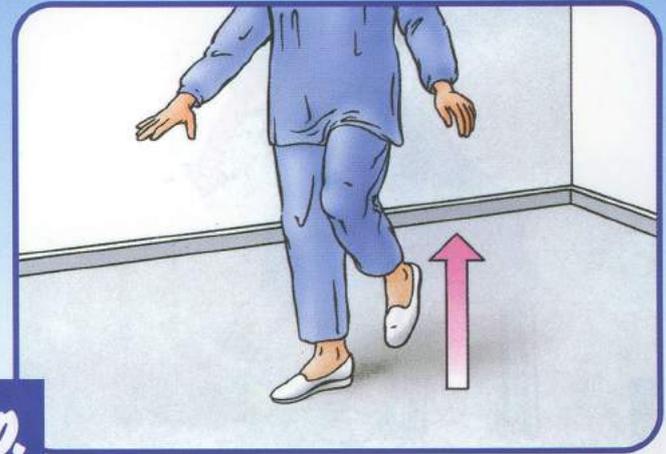
Kleinen Ball in Kniehöhe von einer Hand in die andere werfen

## Übungen im *Gehen*



**19.**

Durch den Raum hin und her gehen  
(jeweils mit offenen und geschlossenen Augen)



**20.**

Auf einem Fuß stehen bleiben  
(zunächst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen)