
SCHRITT 3:

1. Flugzeug.
2. Stehen Sie aufrecht mit entspannten Armen.
3. Drehen Sie sich so schnell wie möglich im Uhrzeigersinn. Benutzen Sie Ihre Arme für mehr Geschwindigkeit, wie bei einem Flugzeug.
4. Stoppen Sie, und beurteilen Sie ob Ihnen schwindelig ist. Machen Sie sich eine Pause wenn Sie sich nicht gut fühlen, andernfalls machen Sie weiter.
5. Drehen Sie sich so schnell wie möglich gegen den Uhrzeigersinn. Benutzen Sie Ihre Arme für mehr Geschwindigkeit, wie bei einem Flugzeug.
6. Stoppen Sie und beurteilen Sie ob Sie sich schwindelig fühlen. Machen Sie eine Pause wenn das der Fall ist, andernfalls machen Sie weiter.
7. Steigern Sie langsam die Zahl der Rotationen.
8. Ziel der Übung ist es 6-8 Runden in eine Richtung und dann 6-8 Runden in die andere Richtung zu machen, ohne Pausen und ohne sich dabei schwindelig zu fühlen.

SCHRITT 4:

1. Rolle vorwärts.
2. Legen Sie eine Matte oder ein ähnliches weiches Material auf den Boden.
3. Knien Sie sich vor die Stirnseite der Matte hin.
4. Es ist sehr wichtig, dass Ihr Kinn am Hals anliegt um den Hals nicht zu verletzen. Sie können sich auch einen Helfer organisieren, der Ihre Übung bezüglich einer korrekten Position beurteilt.
5. Machen Sie eine Rolle vorwärts.
6. Stoppen Sie und beurteilen Sie, ob Sie sich schwindelig fühlen. Machen Sie eine Pause, wenn das der Fall ist, andernfalls machen Sie weiter.
7. Steigern sie langsam die Zahl der Rollen bis Sie fähig sind 6-8 Rollen ohne Schwindelgefühl zu machen.

SCHRITT 5:

1. Auf- und Ab Übung.
2. Bei dieser Übung müssen Sie Ihren Körper stets auf und ab bewegen.
3. Sie können diese Übung entweder wippend, auf einem Trampolin springend, oder auf und ab springend auf dem Boden durchführen.
4. Ziel ist es, die auf und ab Bewegungen eine Minute lang ohne Schwindelgefühl durchzuführen.

SCHRITT 6:

1. Schaukeln.
 2. Bei dieser Übung müssen Sie ganz normal schaukeln.
 3. Ziel ist es, fünf Minuten lang ohne Schwindelgefühl zu schaukeln.
-

•
•
•