

# TRAINING ZUR ORIENTIERUNG UND LOKALISIERUNG

## BASIS LEVEL H "NINJA-TRAINING"

---

**ZIEL:**

1. Das Ziel der Übung ist, das periphere Gesichtsfeld besser zu nutzen.

---

**VORBEREITUNG:**

1. Tragen Sie eine Augenklappe über dem rechten Auge.
2. Stellen Sie sich vor einer Wand oder einem Kühlschrank in einem Abstand von ca. 20 cm auf. Je kleiner die Fläche des Objektes desto näher sollten sie stehen.
3. Markieren Sie die Mitte mit z.B. einer gelben Post-it-Notiz und zeichnen Sie ein X darauf, oder verwenden Sie einen Kühlschrankmagneten als Objekt. Das Objekt richtet sich nach der gewählten Fläche.
4. Fertigen Sie nun 10 verschiedene Notizzettel mit verschiedenen Symbolen dar auf an und bringen Sie diese auf der Fläche rund um die Notiz in der Mitte an. Es ist wichtig die Notizen rundherum gut verteilt anzubringen um das gesamte Gesichtsfeld zu abzudecken.
5. Gehen Sie sicher, dass sich in Ihrem Blickfeld die rechte Seite von der linken Seite eindeutig unterscheidet. Die Markierungen sollten für beide Augen gleich schwer angebracht werden.
6. Überprüfen Sie, ob die Entfernung, in der Sie sich selbst aufgestellt haben, die Notizen am äußersten Rand ihres Blickfeldes erscheinen lassen. Korrigieren Sie eventuell die Entfernung.
7. Halten Sie mit beiden Händen einen Stab. Der Stab sollte ca. 20 cm lang sein.

---

**SCHRITT 1:**

1. Schauen sie auf die Notiz in der Mitte. Je nachgiebiger Sie darauf schauen, desto besser werden sie die Umgebung sehen.
2. Bitten Sie nun einen Helfer, Ihnen ein Symbol zu nennen, auf das Sie dann mit Ihrem Stab zeigen. Stellen Sie sicher, dass Sie die Notiz nur durch Nutzen des peripheren Gesichtsfeldes treffen.
3. Wenn Sie glauben, die Notiz getroffen zu haben, schauen Sie direkt darauf und versichern Sie sich ob Sie auch das richtige Symbol gewählt und es genau getroffen haben.
4. Schauen Sie auf die mittlere Notiz und wiederholen Sie den Vorgang mit den anderen angefertigten Symbolen in Ihrem Blickfeld.
5. Wechseln Sie die Augenklappe auf das linke Auge und wiederholen Sie die Übung. Trainieren Sie das schwächere Auge stärker.
6. Entfernen Sie die Augenklappe und versuchen Sie die Übung mit beiden Augen.

---

**SCHRITT 2:**

1. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie die Symbole verkleinern und sie weiter vom Zentrum entfernt anbringen. Sie können auch näher zu Wand oder Kühlschrank treten
-