

Vestibulaire gewennings- oefeningen

Oefeningen in bed

Oogbewegingen

- afwisselend omhoog en omlaag kijken
- afwisselend naar links en rechts kijken
- afwisselend dichtbij en veraf kijken

Hoofdbewegingen aanvankelijk langzaam, daarna geleidelijk sneller uitvoeren

- afwisselend voorover en achterover buigen
- afwisselend naar links en rechts draaien

Oefeningen in zittende houding

- schouders optrekken en schouders draaien
- bukken en voorwerpen van de grond oprapen en weer neerleggen
- hoofd en romp afwisselend naar links en rechts draaien

Oefeningen in staande houding

- afwisselend zitten en staan, aanvankelijk met open, daarna met gesloten ogen
- een balletje met een boog van de ene naar de andere hand gooien en dit met de blik volgen
- een balletje onder de knie door van de ene naar de andere hand gooien

De oefeningen afwisselen met staan en zitten en om de lengte-as draaien

Oefeningen tijdens het lopen

- al lopend een bal gooien en opvangen
- rondlopen door de kamer met open en gesloten ogen
- een trap op en neer lopen, afwisselend met open en gesloten ogen
- een spel spelen, waarin bukken, uittrekken en mikken met een bal voorkomen