

OE4 ZENTRUMSSUCHE

Setzen Sie sich mit einem Stuhl an die kurze Seite eines Tisches. Platzieren Sie sich eine Unterarmlänge (Ellenbogen kommt an den Oberkörper, Mittelfinger berührt den Tisch) vom Tisch entfernt und mit den Füßen fest auf dem Boden stehend.

Sie benötigen eine Untertasse, 5 Teelöffel, ein Stück Seife oder ähnliches mit 100 g, ein Stück Butter /Streichkäse (250 g), ein Packung Margarine (500 g), eine Packung Zucker oder Mehl (1 kg). Welche Art der Verpackung bzw. des Inhaltes (ob Butter, Streichkäse etc.) spielt keine Rolle. Wichtig ist das Gewicht des Gegenstandes. Schätzen Sie selber ein, welches Gewicht für Ihre Armhebung geeignet ist. Diese sollten Sie während der gesamten Orientierungsphase für diese Übung verwenden. Das Gewicht kann sich auch zwischen rechten und linken Arm unterscheiden.

Bauen Sie die Untertasse einen Teelöffel von der Tischkante entfernt wie abgebildet auf. Legen Sie das Gewicht zwei Teelöffel nach rechts/links von der Untertasse entfernt ab.



Testaufgaben:

1. Dominante Hand

Heben Sie zuerst Ihr ausgewähltes Gewicht mit Ihrer **dominanten** Hand von außen nach innen auf den Teller. Versuchen Sie dabei so wenig wie möglich Ausweichbewegungen zuzulassen.

Wiederholen Sie die Übung 15 Sekunden lang ODER bis Sie die Gegenstände nicht mehr ohne Kompensation bewegen können.

2. Nicht Dominante Hand

Heben Sie danach Ihr ausgewähltes Gewicht mit Ihrer **nicht dominanten** Hand von außen nach innen auf den Teller. Versuchen Sie dabei so wenig wie möglich Ausweichbewegungen zuzulassen.

Wiederholen Sie die Übung 15 Sekunden lang ODER bis Sie die Gegenstände nicht mehr ohne Kompensation bewegen können.