

Optokinetisches Training

Halten Sie sich an die Empfehlungen und Dosierungen der Therapeutin / des Therapeuten.

- Verwenden Sie den **Vollbildschirm**.
- Setzen Sie sich eher nahe an den Bildschirm, damit auch die Peripherie einbezogen ist.
- Für die horizontale und vertikale Bewegung gibt es 2-3 Varianten. Wählen Sie die Variante aus, die Sie am besten finden.
- Beginnen Sie mit der einfacheren Bewegungsrichtung und der langsameren Geschwindigkeit.
- Schauen sie auf die Balken. Die Augen wrden den Balken automatisch folgen und zurückspringen.
- Üben Sie eher kurz, aber regelmässig (täglich, mehrmals täglich).
- Bei Besserung steigern Sie die Dauer und später die Geschwindigkeit.
- Bei Besserung wählen Sie eine schwierigere Bewegungsrichtung.

Verändern der Geschwindigkeit:

- Unten rechts auf Einstellungen klicken
- Auf «Geschwindigkeit» klicken
- Geschwindigkeit wählen

- **Horizontale Bewegung nach links**

Schwarze Balken <https://youtu.be/g7MjBQhV-tg>
Rote Balken <https://youtu.be/TBTsHAbXqTI>
Rote schmale Balken <https://youtu.be/WB61GjYY95E>

Horizontale Bewegung nach rechts

Schwarze Balken <https://youtu.be/bdMWbfTMOMM>
Rote Balken <https://youtu.be/iY4UWM6IZpM>
Rote schmale Balken <https://youtu.be/bMDIsVSQZLk>

Vertikale Bewegung nach oben

Rote Balken <https://youtu.be/UI-tBMpiRrU>
Rote schmale Balken <https://youtu.be/Lpi-Pn2uAMk>

Vertikale Bewegung nach unten

Rote Balken <https://youtu.be/nnmCJYedxVU>
Rote schmale Balken <https://youtu.be/IUHZTanTW-8>

Diagonale Bewegung nach rechts unten

Rote Balken https://youtu.be/Ryk1sB_-IMA

Diagonale Bewegung nach rechts oben

Rote Balken <https://youtu.be/7HQDC8c2SCE>

Diagonal nach links unten

Rote Balken <https://youtu.be/m69aorTm40A>

Diagonal nach links oben

Rote Balken <https://youtu.be/UQA3M4WHL7I>

Diverse andere

Schwarze Balken verschiedene Richtungen	https://youtu.be/kAPtu1WTHYc
Schwarze Balken nach rechts	https://youtu.be/CG5n516PCXM
Schwarze Balken nach links	https://youtu.be/rKm04X-gd2I
Schwarze Balken nach rechts	https://youtu.be/UJVFFqZJKGo
Schwarze Balken nach links, räumlich	https://youtu.be/iwm4acc3wRc
Autofahrt	
Wald	https://youtu.be/AMPiVrYydZc
Stadt	https://youtu.be/E6ry6-Fu_xU
Nacht	https://youtu.be/OUEXBnQ-Zrg
Wald und Ortschaften	https://youtu.be/EYw4uOsb63U
Brücke	https://youtu.be/O9GatzkCqmo
Überland	https://youtu.be/PLM8NcJ1rDI
Stadt und Brücke	https://youtu.be/EYeQ0ma3YqY
pulsing checkerboard	https://youtu.be/Qahp9xM-500
wave checkerboard	https://youtu.be/gNT5C8lzyZo
shifting direction checkerboard	https://youtu.be/97o9W2RG6AU

optocinetic reflex training

<https://youtu.be/ABZ5TPDdt8k>
<https://youtu.be/FDfqMBrCmEc>
<https://youtu.be/3XV8nVHRgAg>
<https://youtu.be/dn0Mq5MCpwA>
<https://youtu.be/Eb8DpOUa2xs>
https://youtu.be/MWo_B_0QIIM
<https://youtu.be/gLvw4Xpvlo0>

optical illusions

<https://youtu.be/qlby-jXmyko>
<https://youtu.be/Z0aLjw52ip4>
https://youtu.be/XP9kv_y70Cw
<https://youtu.be/ry3MZUW3xdo>
<https://youtu.be/gPGI6TrJ1Zs>
<https://youtu.be/ScdkD2mnoTY>

disco bowl

<https://youtu.be/O6rwokYWZIM>
<https://youtu.be/DcpRcFaxZ3I>