

Übungen für den Schulalltag



Wasser trinken

Alle elektrischen und chemischen Aktivitäten des Gehirns und des Zentralnervensystems sind abhängig vom Leitvermögen der Bahnen zwischen Gehirn und Sinnesorganen; dieses Leitvermögen wird durch Wassertrinken gesteigert.

Hilft bei:

- verbesserte Konzentration
- verbesserte geistige und körperliche Koordination



Überkreuzbewegung

Wir bewegen den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein, den linken Arm gleichzeitig mit dem rechten Bein. So gehen, hüpfen oder tanzen wir mit Musik. Es kommt darauf an, mit diesen Bewegungen immer wieder die Mittellinie des Körpers zu überqueren. Dazu ist es hilfreich, mit der Hand das gegenüber liegende Knie zu berühren. 1 Minute machen.

Hilft bei:

- Buchstabieren
- Links-rechts-Koordination
- Hören und sehen



Gehirnknöpfe

Halte bei dieser Übung mit einer Hand den Bauchnabel. Reibe mit den Fingern der anderen Hand die beiden weichen Stellen rechts und links neben dem Brustbein, gleich unterhalb der Schlüsselbeine. Nach einer halben Minute die Hände wechseln.

Hilft bei:

- Verbesserte Fertigkeit zur Zusammenarbeit der Augen
- Erhöhtes Energieniveau
- Grössere Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur



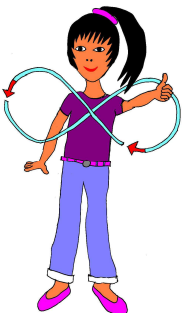
Hook-ups

Teil 1: Lege zuerst deinen linken Fussknöchel über den rechten. Strecke die Arme nach vorne und lege das linke Handgelenk über das rechte. Verschränke die Finger und klappe die Arme nach oben um bis vor die Brust. Schliesse dann deine Augen und drücke beim Einatmen deine Zunge an den Gaumen. Lass beim Ausatmen die Zunge sich wieder entspannen.

Teil 2: Stelle deine Füße nebeneinander, bringe die Fingerspitzen beider Hände zusammen und atme eine Minute lang tief durch,

Hilft bei:

- Grösseres Wohlbefinden in seiner Umgebung
- Prüfungen und ähnliche Herausforderungen bestehen
- Erden



Liegende Acht

Beginne mit der linken Hand und fahre vom Mittelpunkt der Acht aus nach links oben. Folge mit deinen Augen der Bewegung deiner Hand. Zeichne die Acht mit jeder Hand dreimal, dann dreimal mit beiden Händen zusammen.

Hilft bei:

- kreuzen der Mittellinie für bessere Hemisphärenintegration
- Mechanik beim Lesen
- Leseverständnis

Diese Übungen jeden Tag machen! 😊