

# Kleine Helfer für den allTag

- Einfach aber effektiv – Wasser trinken!
- *Cross Crawl* – jede Art von Überkreuzbewegung (zB. Ellbogen auf Knie, Arm nach vorn/ Bein nach hinten,... ): als Unterstützung um mit beiden Gehirnhälften zu lernen, um richtig zu schreiben und zu lesen und dieses auch zu verstehen sowie für mehr Koordination und Ausdauer



## *Liegende Acht*

mit je einem bzw. beiden Armen in beide Richtungen: als Unterstützung um beide Gehirnhälften gleichzeitig einzusetzen, Buchstaben nicht zu verdrehen (b/d od. p/q), besser und leichter zu lesen und das Gelesene zu verstehen sowie um besser koordiniert und zentriert zu sein

- *Eule* - "Kannst du deinen Rücken anschauen?": durch Lockerung von Nacken-, Hals- und Kiefermuskulatur wird die Blutversorgung verbessert und damit für mehr Aufmerksamkeit gesorgt, die Denkfähigkeit wird angeregt, das Lang- und Kurzzeitgedächtnis aktiviert, das Blickfeld wird erweitert
- *Polaritäten* - 3 Übungen – 1. unterhalb des Schlüsselbeins re und li vom Brustbein (N27) massieren und dabei den Bauchnabel halten (re/li); 2. Ober- und Unterlippe massieren und Bauchnabel halten (oben/unten); 3. Steißbein massieren und Bauchnabel halten (vorn/hinten)– bei allen drei Übungen nach ca. 5x Hand wechseln – hilft, mit beiden Beinen am Boden zu bleiben, geistig fit zu sein, sich selbstsicher und ruhig zu fühlen, sich besser konzentrieren zu können und damit motiviert und aufmerksam zu sein

- *Augenenergie* – Augenpunkte (Hinterkopf) massieren plus nah/fern/geschlossen (Hand wechseln): für Nah- und Ferneinstellung der Augen, damit „man“ nicht so schnell müde wird beim Lesen, hilft wach und voll dabei zu sein und körperlich und emotional im Gleichgewicht (zB bei vielen Eindrücken) zu bleiben, hilft zu verstehen was „zwischen den Zeilen“ steht



→ *Ohrenenergie* – Kopf nach re/li gedreht – dabei die Ohren von oben nach unten ausfalten (je 3x) – hilft Gehörtes (besser) zu verstehen und sich daran leichter zu erinnern, hilft dabei sich nicht so leicht von umgebenden Geräuschen ablenken zu lassen, hilft die innere Stimme besser wahrzunehmen (Was möchte ich selbst?)

- „*Handknopf*“ - dabei durch die Nase einatmen, durch den Mund aus, um ruhig zu werden und sich besser konzentrieren zu können (auch vor Prüfungen), gegen emotionalen Stress
- Weitere hilfreiche *SpassMacher*: Klatschspiele zu Zweit oder in der Gruppe, „Gummihupfen“, Seilspringen, alles was es in der Natur gibt nutzen (Sand, Erde, Wasser, Holz, ...) und all jene Dinge, die Kinder schon zu Omas Zeiten gern gespielt haben (verstecken, Hütten und Rindenboote bauen, Lauf- und Fangspiele, Seifenblasen bewundern, ...). Dazu viel barfuss gehen und mit allen Sinnen das Leben erLeben!

erdReich