

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Kognitive Förderung

Denken
Handeln
Verstehen
Zusammenhänge erkennen

Motorische Fähigkeiten

Kriechen - Krabbeln
Gehen - Laufen
Balancieren
Klettern - Stützen
Hüpfen - Springen
Hangeln - Hängen
Schwingen - Schaukeln
Rollen - Wälzen
Werfen - Fangen

Konditionelle Fähigkeiten

Kraft - Ausdauer
Gewandtheit
Geschicklichkeit
Koordination

Wahrnehmung

Hören → Begreifen
Sehen → Begreifen
Testen → Begreifen
Konzentration

Soziale Erfahrungen

Akzeptieren - Tolerieren
Rücksicht nehmen
Helfen und helfen lassen
Konflikte bewältigen
Probleme lösen
Spielregeln einhalten
Mitverantwortung tragen
Freunde gewinnen

Emotionale Erfahrungen

Erfolge verarbeiten
Misserfolge verkraften
Gruppengedühl erleben

PHANTASIE UND KREATIVITÄT GESUNDHEIT



Kinder haben Bedürfnisse u. a. nach:

- Anerkennung, Zuwendung,
- Geborgenheit, Schutz und Sicherheit in der Gruppe,
- Verständnis,
- Achtung und Wertschätzung,
- Behandlung als eigenständiges Wesen,
- sozialer Bindung (Freunde haben),
- Unterstützung der eigenständigen Durchsetzung von Bedürfnissen und Zielen (Mitbestimmung),
- Hilfe bei Problemen,
- Bewegung,
- Leistung (Kinder wollen eigenbestimmt auch etwas leisten).

Unter den obigen Aussagen ist es u. a. von großer gesundheitlicher Bedeutung:

- welches Menschenbild der/die Übungsleiter/in von Kindern hat,
- wie sie/er daher mit den Kindern umgeht,
- welches soziale Klima innerhalb der Kindergruppe herrscht,
- welchen Stellenwert der Verein (unsere Gesellschaft) den Kindern beimißt.

Die »Dennison-Lateralitäts-Bahnung«

**Immer am
Anfang der
Übungsfolge**

Die Übung ist sehr wichtig und muß unbedingt am Anfang der Übungsfolge stehen, denn sie bildet die Grundlage für alle weiteren. Um Ihnen das Üben zu Hause so einfach wie möglich zu machen, haben wir sie leicht vereinfacht. Ihr Kind lernt zuerst die Überkreuz- und dann die Parallelbewegung von Armen und Beinen kennen. Zusätzlich wird geübt, die Augen in einer bestimmten Position ruhen zu lassen beziehungsweise zu bewegen.

Wie die Übung wirkt

**Auflösen von
Blockaden**

Die Überkreuzbewegungen lösen Blockaden in der Rechts-links-Dimension auf, indem sie beide Gehirnhälften zu gleichzeitigem Arbeiten anregen. Sehen, Hören und Denken werden wieder ungehindert möglich. Beim Überkreuzen überschreitet Ihr Kind ständig die Mittellinie, was sich besonders positiv auf das Schreiben auswirkt. Die Schreibschwünge von links nach rechts und umgekehrt werden leichter, das Schriftbild wird gleichmäßiger, die Schrift flüssiger. Mit den zu-

sätzlichen Augenbewegungen entwickelt Ihr Kind die Fähigkeit, sich eine Vorstellung von Zahlen, Buchstaben und Wörtern zu machen. Denn durch die wechselnden Augenstellungen werden bestimmte Gehirnfunktionen aktiviert. Im blockierten Zustand blicken die Augen häufig in die falsche Richtung, was die Rechtschreibung und das Kopfrechnen erschwert. Ein weiterer Vorteil dieser Übung: Wenn Augen, Ohren und Körper gut zusammenarbeiten, verbessert sich auch das Körpergefühl. Als Folge gewinnt Ihr Kind an Sicherheit bei sportlichen Betätigungen wie Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Klettern.

Wer seinen Körper gut beherrscht, ist bei allen Tätigkeiten automatisch genauer. Davon profitieren aber nicht nur alle handwerklichen und sportlichen Fähigkeiten, sondern auch die Koordination von Schreibhand und Augen, was besonders für das Schreiben wichtig ist.

Diese Übung ist darüber hinaus besonders hilfreich für gemischte Links- und Rechtshänder, die sehr viel häufiger dazu neigen, eine Rechts-links-Blockade zu entwickeln (Gemischte Händigkeit, Seite 43).

**Verbesserung des
Körper-
gefühls**

**Besonders
hilfreich für
Gemischt-
händige**



Die linke
Hand geht
zum rechten
Knie und
umgekehrt

So wird's gemacht

1 Beginnen Sie mit der einfachen Überkreuzbewegung: Ihr Kind steht aufrecht und entspannt. Die Arme hängen locker an den Seiten herunter. Jetzt wird das rechte Knie nach vorne angehoben, bis es bequem mit der linken Hand erreicht werden kann. Danach wird das rechte Bein wieder abgesetzt, der linke Arm wird locker nach unten fallengelassen. Dieselbe Bewegung wird nun mit dem linken Knie, das jetzt mit der rechten Hand berührt wird, wiederholt. Beide Überkreuzbewegungen werden abwechselnd, in gleichmäßigem Rhythmus und locker geübt, bis sie wie von selbst gehen.

2 Im zweiten Übungsschritt kommen die Augen ins Spiel. Ihr Kind macht die einfache Überkreuzbewegung. Dabei richtet es den Kopf nach vorne und blickt, ohne den Kopf zu bewegen, entspannt nach oben. Die Augen stehen in der Mitte. Die Blickrichtung darf nicht unangenehm oder schmerzhaft sein. Auch diese Variante wird so lange wiederholt, bis das Überkreuzen mit dieser Augenstellung mühelos funktioniert.

Ein Tip:

Falls es Ihrem Kind schwerfällt, bei der Überkreuzbewegung nach oben zu schauen, geben Sie ihm eine Hilfestellung: Stellen Sie sich vor Ihr Kind. Die Fingerspitzen einer Hand

Helfen Sie
Ihrem Kind,
den Blick
nach oben
zu richten

Hilfestellung



Die linke Hand zum linken Knie, dann wechseln

liegen sanft auf seinem Kopf, mit der anderen Hand, die nach oben zeigt, helfen Sie ihm, den Blick oben zu halten.

3 Die einfache Parallelbewegung ist der dritte Übungsschritt, bei dem Arme und Beine gleichzeitig bewegt werden. Ihr Kind hebt also das linke Knie nach vorne an und berührt es dabei aber mit der linken Hand und umgekehrt. Locker im Wechsel üben, bis sie mühelos ausgeführt wird.

... mit Augen nach unten

4 Auch bei der Parallelbewegung werden die Augen dazugenommen. Die Blickrichtung geht hier aber nach unten. Der Kopf ist gerade nach vorne gerichtet, die Augen stehen eben-

falls in der Mitte. Eine Hilfestellung ist in der Regel nicht nötig.

Geben Sie den Augen beim Kreisen Hilfestellung

5 Sobald die Schritte 1 bis 4 locker und selbständig ausgeführt werden, können Sie die Übungen durch Augenkreisen erweitern. Dabei sollen die Augen gleichmäßig rund laufen, ohne zu springen. Dafür bei der einfachen Überkreuzbewegung oder der Parallelbewegung Kopf gerade nach vorne richten und die Augen kreisen lassen – ob im Uhrzeigersinn oder entgegengesetzt, spielt keine Rolle, doch ein Richtungswechsel tut sicher gut. Auch diese erweiterte Überkreuz- und Parallelbewegung wird so lange geübt, bis sie Ihr Kind als einfach empfindet.

Der »Elefant«

Der »Elefant« ist eine Bewegungsübung, die auf der »Liegenden Acht« (Seite 72) aufbaut. Bevor Ihr Kind also diese spielerische Übung macht, sollte es »Liegende Achten« malen können.

Wie die Übung wirkt

Gleichzeitigkeit trainieren

Mit dem Elefantenrüssel liegende Achten malen

Mit dem »Elefant« trainiert Ihr Kind die Gleichzeitigkeit von Sehen, Hören und Bewegen, den drei Grundvoraussetzungen für problemloses Lernen. Es lernt, wieder mit beiden Ohren gleichzeitig zu hören. Daneben wird sein bereits durch das Malen von Liegenden Achten erweitertes Sehfeld stabilisiert. Ein entspanntes Körpergefühl ist ein weiterer Pluspunkt dieser Übung und hat eine verbesserte Körper-, Sitz- und Schreibhaltung zu Folge.



So wird's gemacht

► Ihr Kind steht in der Grundstellung aufrecht mit leicht gebeugten Knien. Jetzt wird der rechte Arm nach vorne gestreckt, und zwar nur so hoch, daß Ihr Kind mit den Augen über den Arm hinaus ins Weite blicken kann. Es legt den Kopf auf die rechte Schulter und malt mit dem ausgestreckten Arm, von der Mitte aus nach oben zielend, eine »Liegende Acht« in die Luft. Der linke, nicht aktive Arm hängt locker an der Seite.

► Nun wird der Arm gewechselt. Jetzt wird der linke Arm zum »Elefantenrüssel«, der Kopf wird auf die linke Schulter gelegt und verfolgt nun die Bewegungen des Armes in der Luft.

Lassen Sie Ihr Kind so lange von der Mitte aus nach oben »Liegende Achten« mit dem Elefantenrüssel malen, bis es damit keine Mühe mehr hat.

► Hat Ihr Kind Schwierigkeiten, den Kopf auf die Schulter zu legen, hilft gerade am Anfang ein Blatt Papier, das zwischen Kopf und Schultern geklemmt wird und während der Übung nicht herunterfallen darf.

Eine »Liegende Acht« in die Luft malen...

... abwechselnd mit beiden Armen.

Hilfestellung

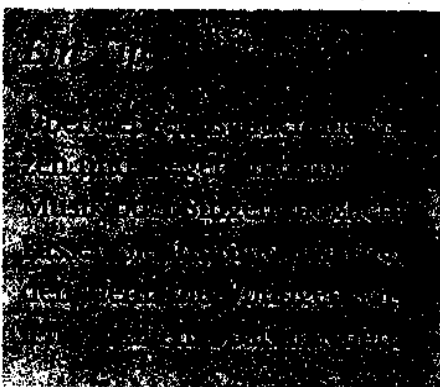
Langeweile
hat keine
Chance, wenn
Phantasie ins
Spiel kommt.



Überkreuzen einmal anders

Damit es
nicht lang-
weilig wird

Die einfache Überkreuzbewegung läßt sich leicht abwandeln. Die Kinder können marschieren, die Beine zur Seite nehmen oder nach hinten abwinkeln. Der Phantasie Ihres Kindes sind dabei keine Grenzen gesetzt. Beachten Sie dabei jedoch immer, daß die Bewegung gegengleich



bleibt, also immer rechter Arm und linkes Bein sowie linker Arm und rechtes Bein gleichzeitig bewegt werden.

Der »Schwerkraftgleiter«

Der »Schwerkraftgleiter« löst Ober-unten-Blockaden auf und ermöglicht uns dadurch, daß unser Fühlen und Denken, also Herz und Verstand, wieder in Verbindung treten. Dieser Gleichklang ist wichtig, denn Stoff, der mit innerer Beteiligung, also Gefühl gelernt wird, bleibt besser in Erinnerung.

Herz und
Verstand
verbinden

Wie die Übung wirkt

Durch die Grundstellung, das Überkreuzen der Beine, werden alle für die Körperbalance wichtigen Muskeln angeregt. Da Körpergleichgewicht und seelisches Gleichgewicht miteinander verbunden sind und einander beeinflussen, gibt die Übung Stabilität, Selbstsicherheit, Vertrauen und Zuversicht. Darüber hinaus entspannt der »Schwerkraftgleiter« die Hüft- und Beckenregion, wodurch sich die Körperhaltung im Sitzen und Stehen verbessert.

Körperliche
und
seelische
Balance

Die Beine
werden
über Kreuz
gestellt,
Oberkörper
und Arme
pendeln.



Danach
strecken
und die
Beinstellung
wechseln.



So wird's gemacht

► Ihr Kind überkreuzt im Stehen seine Beine. Welches Bein vorne oder hinten steht, spielt dabei keine Rolle, wichtig ist vor allem ein sicherer Stand. Den Oberkörper langsam nach vorne beugen. Achten Sie darauf, daß die Knie nie ganz durchgedrückt sind. Die Arme hängen locker nach unten.

Beine überkreuzen

► Jetzt wird mit der eigenen Schwerkraft gespielt. Ihr Kind pendelt mit Oberkörper und Armen hin und her, rauf und runter. Arme und Oberkörper machen dabei Bewegungen in dieselbe Richtung. Arme und Beine werden eine Einheit, ein selbständiger Teil des Körpers.

Gleichmäßige Pendelbewegungen

Führt die Bewegung nach oben (parallel zum Boden), wird eingeatmet, nach unten ausgeatmet. Zuletzt richtet sich Ihr Kind auf und streckt sich kräftig nach oben. Je einmal mit wechselnder Fußstellung üben.

► Machen Sie mit Ihrem Kind den »Schwerkraftgleiter« zur Entspannung nach der Schule oder vor den Hausaufgaben.

Der beste Zeitpunkt

Bitte beachten Sie:
Vor allem kleine Kinder haben Schwierigkeiten, Balance zu halten. Bei der Einübung sollte der Körper gleichgewichtig und allerdings voll ausgebildet sein.

Die »Überkreuzbewegung nach hinten«

Schaltet Ihr Kind bei den Hausaufgaben häufig einfach ab und starrt vor sich hin? Oder zappelt es bei Schularbeiten herum und kann sich nicht konzentrieren? Die »Überkreuzbewegung nach hinten« hilft, solche Vorne-hinten-Blockaden aufzulösen.

Wie die Übung wirkt

Konzentration und Entspannung im Gleichgewicht Die Übung schafft ein Gleichgewicht zwischen Konzentration (dem Nah dran sein an einem Thema) und der Entspannung (weit weg sein).

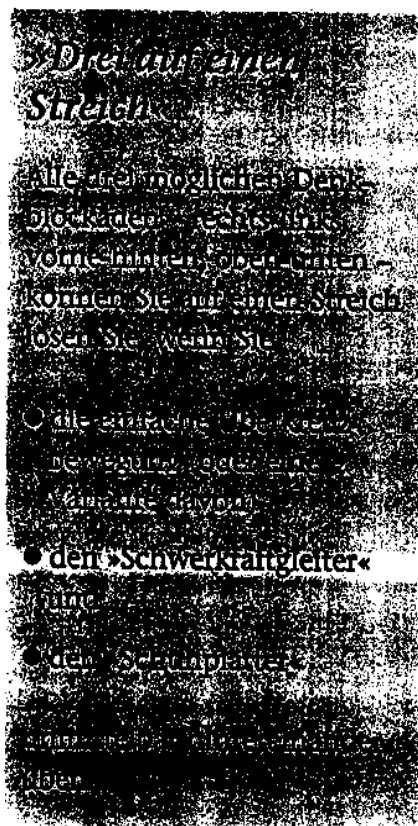
So wird's gemacht

Der Bewegungsablauf dieser Übung ähnelt entfernt einem bayerischen »Schuhplattler«:

► In der Ausgangsposition steht Ihr Kind entspannt und läßt die Arme locker nach unten hängen. Jetzt werden die Beine abwechselnd nach hinten angewinkelt, also zum Po hin. Dabei wird die linke Ferse mit der rechten Hand berührt und umgekehrt. Die Blockade ist aufgelöst, wenn der »Schuhplattler« wie von selbst geht.



»Schuhplattler« löst Vorne-hinten-Blockaden auf.



Alle drei Blockaden auf einmal lösen

Der »Muntermacher«

Diese Energieübung ist ein echter »Muntermacher«, für den man die beiden Energiepunkte »Niere 27« auf dem Nierenmeridian massiert.

Neueste Untersuchungen am Max-Planck-Institut für Verhaltensbiologie in München ergaben, daß nicht nur das Ohr, sondern auch die Nieren als Gleichgewichtsorgan helfen, Balance zu halten. So stärken Sie mit der Übung nicht nur die Nierenmeridian-Energie stärken, sondern auch den Gleichgewichtssinn.

Wie die Übung wirkt

Der »Muntermacher« »schaltet Augen und Gehirn an«, denn er erfrischt den gesamten Organismus, entspannt die Augen und erhöht die Aufmerksamkeit – er verbessert also die Bereitschaft, Informationen aufzunehmen, zu verarbeiten und zu behalten. Er hilft, wenn die Schule (zu) viel fordert: wenn die Augen überanstrengt sind, sich das Lesen verschlechtert oder die Vorstellungskraft für Zahlen, Buchstaben und Wörter nachläßt. Darüber hinaus balanciert er die beiden Körperseiten aus.

► Seien Sie nicht beunruhigt, wenn die Energiepunkte am Anfang noch etwas empfindlich sind. Das ist nur der Fall, weil die Berührung ungewohnt ist. Nach einigen Tagen läßt dieses Gefühl jedoch nach, und Sie können die Übung genießen.

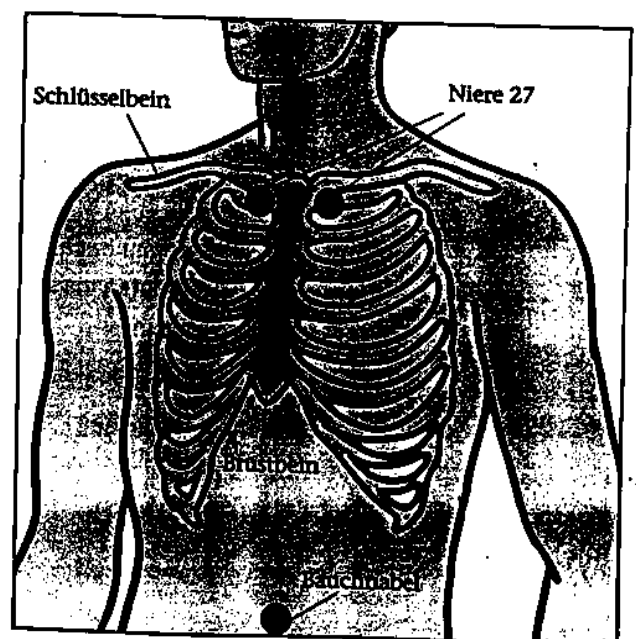
Mehr Energie durch Akupressur

Für Konzentration, Gedächtnis und Balance

So wird's gemacht

► Bei dieser Übung benötigt Ihr Kind unbedingt genaue Anleitung. Am besten, Sie machen die Übung zusammen, ob im Sitzen oder Stehen ist egal. Sie massieren mit Daumen und Zeigefinger der rechten oder linken Hand sanft die Akupunkturpunkte »Niere 27«. Diese Energiepunkte liegen am Ende des Nierenmeridians, direkt unterhalb des Schlüsselbeins in dem weichen Gewebe, das rechts und links ans Brustbein angrenzt (siehe Abbildung). Die freie Hand massiert leicht die Region um den Bauchnabel. Rubbeln Sie die Energiepunkte 20 bis 30 Sekunden lang. Dann wechseln Sie die Hände.

Energiepunkte auf Brust und Bauch gleichzeitig massieren.



Die »Denkmütze«

Unsere Ohren sind häufig durch Lärm, bei Kindern und Jugendlichen zusätzlich durch Dauerberieselung mit Musik überfordert. Wir »schalten ab«, und das Gehörte dringt nicht mehr in unser Bewußtsein vor. Mit der »Denkmütze« schalten wir beide Ohren einfach wieder an.

Wie die Übung wirkt

**Die Aufmerksamkeit
»anschalten«**

Die »Denkmütze« stimuliert über 400 Energiepunkte am Außenohr, die mit wichtigen Gehirn- und Körperfunktionen in enger Verbindung stehen. Die sanfte Massage dieser Punkte macht frisch und entspannt, und Ihr Kind kann wieder konzentriert zuhören und dadurch Informationen besser aufnehmen und speichern. Gerade im Klassenzimmer ist die »Denkmütze« sinnvoll: Es herrscht ein hoher Geräuschpegel, was unter anderem daran liegt, daß viele Schüler ihre Ohrenenergie »abgeschaltet« haben. Sie nehmen sich dann selbst nicht mehr gut wahr, sprechen immer lauter, der Lärmpegel steigt noch mehr an. Die Übung wirkt sich aber auch positiv aus, wenn Ihr Kind zu leise spricht, weil es die eigene Wahrnehmung verbessert.

**Oben
beginnen ...**



So wird's gemacht

Bei der »Denkmütze« kann man stehen, sitzen oder liegen.

► Den oberen äußeren Rand der Ohrmuschel kräftig zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen, der Daumen liegt außen, der Zeigefinger innen.

► Mit den Fingern langsam oben beginnen und den Ohr- rand nach außen massieren. Dabei werden die Ohren so richtig auseinandergefaltet und »langgezogen«.

► Die Ränder der Ohrmuscheln systematisch, Zug um Zug und langsam massieren. Die Finger wandern dabei von oben bis zu den Ohrläppchen und ziehen diese lang. Diese Ohrmassage sollte mindestens dreimal wiederholt werden.

**Eine Ohr-
massage
erfrischt
Körper und
Geist**

**... und lang-
sam nach
unten mas-
sieren.**



Die Psyche ins Gleichgewicht bringen

Was können Sie tun, wenn Ihr Kind etwas bedrückt, es aber nicht mit Ihnen darüber spricht? Mit den beiden folgenden Übungen möchten wir Ihnen zwei Techniken vorstellen, die Ihrem Kind und Ihnen helfen, kleine Krisen und Sorgen besser zu bewältigen.

Zuvor jedoch ein Hinweis: Vielleicht erwarten Sie, daß sich Ihr Kind seinen Kummer von der Seele redet und sind enttäuscht, wenn es dies nicht tut. Bitte denken Sie daran, daß Kinder ihre Empfindungen noch nicht so gut in Worten ausdrücken können wie Erwachsene.

Emotionale Streßreduktion

Die erste der beiden Übungen ist in der Angewandten Kinesiologie als »Emotionale Streßreduktion« (ESR) bekannt. Wir erläutern dabei zwei Streßreduzierungs- und Punkte auf der Stirn. Sie legen im Abstand der Augennäseln unter dem Haaransatz und fühlen sich wie kleine Löcher an. Diese »Stirnbein-

höcker« sind neurovaskuläre Reflexpunkte: Wenn wir sie mit der Hand berühren, geben wir über das Nervensystem (»Neuro-«) den Auftrag, Veränderungen im vaskulären System, der Durchblutung, einzuleiten, wodurch sich die Blutzirkulation verbessert. Um die Wirkung der Übung zu steigern, werden nicht nur die Streßreduzierungs- und Punkte an den Stirnbeinhöckern berührt, sondern auch der Hinterkopf. Damit regen wir den Energiefluß zwischen Vorderhirn (bewußtes Denken) und Hinterhaupt (automatisiertes Handeln) an und erreichen eine Verbindung von Gefühl und Vernunft in unserem Denken. Erinnern Sie sich: Ärger, Aufregung oder Angst bedeuten für den

Durchblutung und Energiefluß im Gehirn anregen

Bitte beachten Sie

Im allgemeinen können Kinder die Technik der emotionalen Streßreduktion selbständig anwenden. Dennoch sollten Sie zur Stelle sein, wenn Ihr Kind Hilfe benötigt. Sie können Ihr Kind auch unterstützen und ihm weitergehende Anregungen geben, sollten es aber nicht überfordern.

Unterstützen, aber nicht überfordern

Vorbereitung

Organismus negativen Streß. In diesem Zustand handeln wir reflexartig und unüberlegt (Streß blockiert Denken, Seite 12). Mit Hilfe der ESR-Übung kann Streß schnell und wirksam abgebaut werden. Anschließend sind wir wieder in der Lage, klare Gedanken zu fassen und uns in Ruhe etwas durch den Kopf gehen zu lassen. Gerade Kinder kommen häufig in Situationen, in denen sie heftige Gefühle (Angst vor Lehrern oder Mitschülern, Versagensängste, Neid auf bessere Noten oder modischere Kleidung) entwickeln. Die Emotionale Streßreduktion hilft Ihnen, sich von diesen blockierenden Gefühlen freizumachen. Und noch mehr: Kehren solche Situationen oder ähnliche angstbesetzte Vorfälle wieder, fällt das Kind nicht mehr so leicht in das streßbedingte Handlungsmuster zurück.

Streß wirksam abbauen

Sich von blockierenden Gefühlen freimachen

So wird's gemacht

► Nehmen Sie sich circa zehn Minuten Zeit. Sorgen Sie für eine Atmosphäre, in der sich Ihr Kind entspannen kann und geborgen fühlt. Suchen Sie sich eine für beide bequeme Position, zum Beispiel einen Sessel.

► Jetzt legt Ihr Kind eine Hand mit der Handinnenfläche, sanft



Geben Sie Hilfestellung und nehmen Sie sich Zeit.

auf die Stirn, so daß es die Stirnbeinhöcker berührt. Die andere Hand hält den Hinterkopf. Diese Position wird so lange beibehalten, wie Ihr Kind es als angenehm empfindet und sich locker und entspannt fühlt.

Grundhaltung