



## Mit Kinesiologie leichter lernen

Die Übungen helfen Kinder und auch Erwachsenen!

### Übung 1 – Überkreuzübungen

Überkreuzbewegung



So geht's:

Locker dastehen. Dann ziehst du das linke Knie hoch und berührst es mit der rechten Hand. Wieder locker stehen, danach berührt deine linke Hand das hochgezogene rechte Knie - immer weiter so im Wechsel

Alternativen:

mit Ellenbogen Knie berühren

Fuss mit der Hand berühren - vor oder hinter dem Körper.

Das macht ihr zu einem Musikstück eurer Wahl.

Hintergrund:

Bei dieser Übung wird das „Anschalten“ beider Hirnhälften gefördert, dadurch verbessert sich die Links/Rechts-Koordination. Die Augen, Ohren, Hände und Füße können dadurch gleichzeitig und integriert zusammenarbeiten. Die Übung weckt die Lebensgeister und Motivation.

### Übung 2 - Gehirnpunkte

Gehirnpunkte



So geht's:

Du legst eine Hand auf deinen Bauchnabel. Mit den Fingern und den abgespreizten Daumen der anderen Hand suchst du die zwei Knochen unter deinem Hals: das sind deine Schlüsselbeine. Jetzt rutscht deine Hand ein bisschen tiefer unterhalb der Schlüsselbeine. Dort gibt es zwei kleine Vertiefungen, die du nun mit den Fingern reibst. Danach wechselst du die Hände und reibst wieder. Musik schadet auch hier nicht und es gilt für Gross und Klein.

Hintergrund:

Durch das Reiben der Akupunkturpunkte unterhalb des Schlüsselbeins und gleichzeitige halten des Bauchnabels wird die „Batterie“ des Körpers aufgeladen und die beiden Hirnhälften können besser zusammenarbeiten. Das Energieniveau wird erhöht.



## Übung 3 - Ohrensitzer



Ohrensitzer

So geht's:

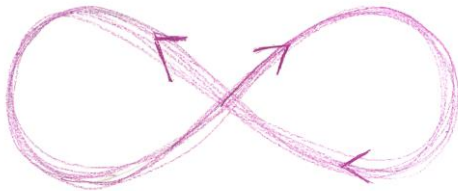
Nimm als erstes die Umgebungsgeräusche wahr.

Dann nimm deine Ohren ☞ zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger und massiere sie zwei- bis dreimal sanft von oben nach unten durch. Drehe den Kopf auf eine Seite und massiere die Ohren wieder. Wiederhole das, nachdem Du den Kopf auf die andere Seite gedreht hast.

Hörst du anders wie vorher? Klarer, lauter, intensiver?

Hintergrund: Durch das Aktivieren der Ohren und den dazugehörigen Reflexpunkte, wird die Aufmerksamkeit erhöht, du lässt dich nicht mehr so schnell durch Geräusche ablenken. Das fördert auch die Fähigkeiten beim Kopfrechnen und du kannst dich leichter an Gehörtes zu erinnern.

## Übung 4 - Liegende Acht



So geht's:

Nimm ein Blatt Papier und male eine Liegende Acht darauf. Fahre diese viele Male nach mit der linken und der rechten Hand. Starte mit der linken Hand für die rechte Hirnhälfte. Wichtig ist es jeweils in der Mitte zu starten und nach oben zu beginnen.

Wenn du dazu summt fördert das die Entspannung.

Bei kleinen Kindern die Acht vorzeichnen und eventuell gemeinsam nachzeichnen.

Alternative: Strecke Deinen Hand nach vorne mit dem Daumen nach oben und zeichne nun mit dem Arm eine Liegende Acht in die Luft. Die Augen 👁️ folgen dem Daumen. Oder male die Acht auf den Boden und lasse dein Kind dieses nachlaufen. Hilft übrigens beim Auswendiglernen!

Hintergrund: Eine zentrale Idee der Kinesiologie: Die rechte und linke Gehirnhälfte werden verbunden und dadurch verschiedene motorische und kognitive Fähigkeiten aktiviert und integriert.



## Übung 5 - Nacken- und Schultern-Lockerung



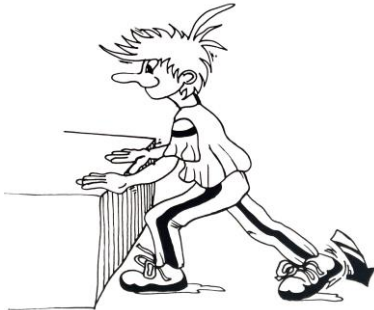
So geht's:

Du kannst die Übung im Stehen oder Sitzen machen. Halte mit der linken Hand die rechte Schultermuskel und drücke ihn fest zusammen. Drehe deinen Kopf nach rechts und atme tief ein. Drehe deinen Kopf am Körper entlang so weit wie möglich nach links und atme dabei aus. Auf der linken Seite einatmen und beim Drehen des Kopfs wieder ausatmen. Wiederhole das 3 - 4 -mal und dann wechsle die Schulter.

Fühlen sich die Schultern nun lockerer an?

Hintergrund: Durch die Lockerung der Muskulatur wird die Blutversorgung zum Gehirn gefördert und sorgt damit für mehr Aufmerksamkeit.

## Übung 6 – Wadendehnung



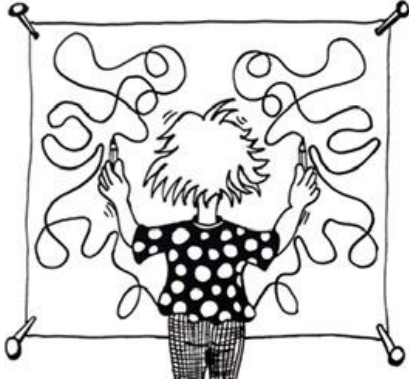
So geht's:

Stütz Dich auf einer Stuhllehne oder an einer Wand ab. Mach mit einem Bein einen grossen Schritt nach hinten. Strecke das hintere Bein ganz durch und winkle das vordere Bein ab. Stell dir nun vor, du würdest mit dem hinteren Fuss Luft pumpen. Hebe deine Ferse beim Einatmen und senke sie beim Ausatmen. Wiederhole diese Übung mehrmals, dann wechsle den Fuss.

Hintergrund: Fühlst du Dich bedroht oder hast länger anhaltenden Stress, verkürzen sich die Sehnen im Fuss und Wade um dich zu schützen. Durch das Dehnen der Sehne in der Wade wird der normale Spannungszustand wieder hergestellt, was insgesamt zu einer Entspannung führt.



## Übung 7: Simultanzeichnen



So geht's:

Mit beiden Händen und Armen gleichzeitig spiegelbildlich ein Bild in die Luft zeichnen. Die Übung langsam machen. Die Augen schauen dabei gerade aus.

Variante: Stell Dir vor, Du bist ein Dirigent. Hör deinem Lieblingslied zu und dirigiere mit den Armen.

Hintergrund: Die beidseitige Zeichenübung, die rechts und links der Körpermitte durchgeführt wird, unterstützt den Raum- und Orientierungssinn.