

Kinesiologische Übungen:

Folgende Übungen können die Aufmerksamkeitsspanne dyskalkuler Kinder positiv beeinflussen.

Elefant (the elephant)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Zuhören und Verstehen
- ✓ Rechnen
- ✓ Sprechen
- ✓ Buchstabieren (verbinden der Silben zu ganzen Wörtern (Zahlen und Mengen) – Wörter/Zahlen zu Gedanken verbinden)



Beuge die Knie, halte den Kopf so an deine Schulter, als wenn er an sie angeklebt wäre und strecke den Arm nach vorne aus. Beuge den ganzen Oberkörper und zeichne dreimal eine liegende Acht in die Luft. Schau dabei über die Hand hinaus in die Ferne (macht nichts, wenn du zwei Hände nimmst) Wiederholung mit dem anderen Arm.

DIE ELEFANT-ÜBUNG ENTSPANNT DEN NACKEN UND DIE AUGEN, SIE HILFT KRAFT ZU TANKEN. SCHREIBE IN GEDANKEN DAS EINMALEINS, RECHNUNGEN, WÖRTER IN DIE LUFT – SO VERGISST DU SIE NIE. DIESE ÜBUNG HILFT AUCH EIN BESSERER ZUHÖRER ZU SEIN.

Eule (the owl)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Rechnen
- ✓ Stärkung u. Gleichgewichtstraining für Hals und Nackenmuskulatur
- ✓ Entspannt den Hals beim Fokussieren
- ✓ Buchstabieren (verbinden der Silben zu ganzen Wörtern (Zahlen und Mengen) – Wörter/Zahlen zu Gedanken verbinden)



Umfasse die Schulter mit deiner Hand und drücke die Muskeln fest zusammen. Drehe langsam deinen Kopf und schaue erst über die eine, dann über die andere Schulter

nach hinten. Drehe deinen Kopf wieder zur Mitte und lass ihn nun nach vorne fallen und atme tief durch. Entspanne dabei die Muskeln. Wiederhole Schritt für Schritt wenn du die andere Schulter umfasst.

DIE EULE-ÜBUNG LÖST SPANNUNGEN, DIE VOM LANGEN SITZEN UND LESEN HERRÜHREN. DIESE ÜBUNG HILFT WIEDER ENTSPANNT ZU SEIN UND NIMMT DAS BEDÜRFNIS, DEN KOPF AUF DEN ARM ZU STÜTZEN.

Wadenpumpe (calf pump)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Rechnen
- ✓ Hörverstehen
- ✓ Leseverstehen
- ✓ Fähigkeit, Aufgaben zu lösen und zu Ende zu bringen
- ✓ Fähigkeit, kreativ zu schreiben



Stehe mit beiden Beinen fest am Boden. Halte dich mit deinen Händen an einem stabilen Gegenstand fest (z.B. ein Schrank oder Tisch). Presse deine Ferse sanft auf

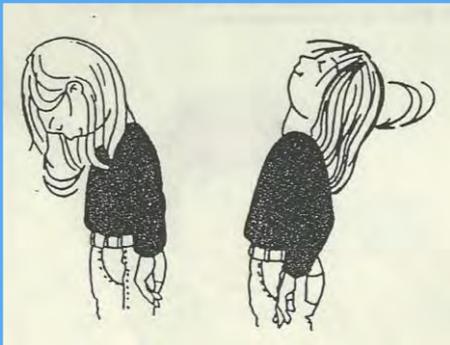
den Boden, während du dich nach vorne lehnst und ausatmest. Wenn du nachgibst hebe die Ferse an und hole tief Luft. Wiederhole das dreimal auf jeder Seite. Je mehr du das vordere Knie beugst, desto mehr Streckung wirst du an der Rückseite der Wade spüren.

DIE WADENPUMPEN-ÜBUNG MOTIVIERT UND AKTIVIERT DEN KÖRPER. DIESE ÜBUNG SOLL HELFEN LEISTUNGSFÄHIG ZU BLEIBEN.

Nackenrolle (neck rolls)

Geförderte schulische Fertigkeiten:

- ✓ Rechnen
- ✓ lautes Vorlesen
- ✓ stilles Lesen, Selbststudium
- ✓ Sprechen und Sprache lernen



Ziehe deine Schultern hoch, bis die Anspannung nachlässt. Lass den Kopf nach vorne hängen und rolle ihn hin und her, während du entspannt ausatmest. Mache das gleiche mit nach hinten hängendem Kopf. Anschließend alles noch einmal mit hängenden Schultern.

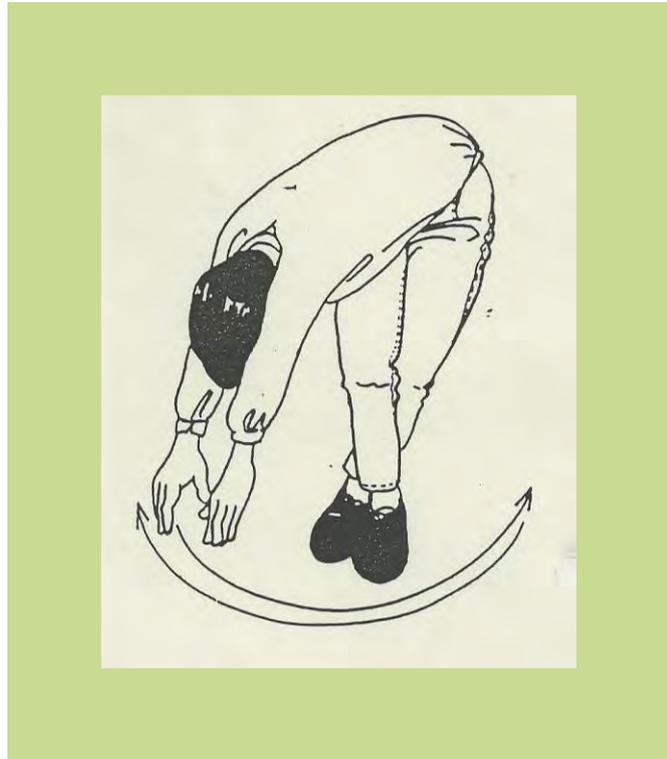
DIE NACKENROLLE-ÜBUNG LÖST NACH EINIGEN WIEDERHOLUNGEN DIE SPANNUNGEN IM NACKEN. DIESE ÜBUNG FÖRDERT DIE AUFMERKSAMKEIT UND LÄSST DIE STIMME KRÄFTIGER, SICHERER WERDEN.

Schwerkraftgleiter (the gravity glider)

Geförderte schulische

Fertigkeiten:

- ✓ Rechnen
- ✓ mentale Arithmetik
- ✓ abstraktes Denken
innerhalb bestimmter
Stoffgebiete
- ✓ Leseverstehen



Stelle dich mit überkreuzten Füßen hin. Deine Knie sollen locker bleiben! Wenn du sicher stehst, beuge dich nach vorne und lass die Arme beim Ausatmen hinab- und beim Einatmen hinaufgleiten. Nach drei Wiederholungen richtest du dich langsam auf und wechselst die Fußstellung. Gehe die Übung nochmals durch.

DIE SCHWERKRAFTGLEITER-ÜBUNG FÖRDERT DIE AUFMERKSAMKEIT. DIESE ÜBUNG HILFT NACH ANSTRENGENDEN TÄTIGKEITEN ODER LANGEM SITZEN ZUR AKTIVIERUNG. DER KÖRPER FÜHLT SICH DANACH LEICHTER AN.