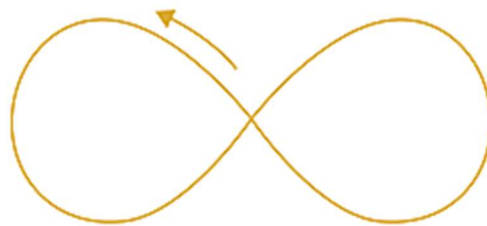


Leichter Lernen – mit diesen Übungen klappt es 😊



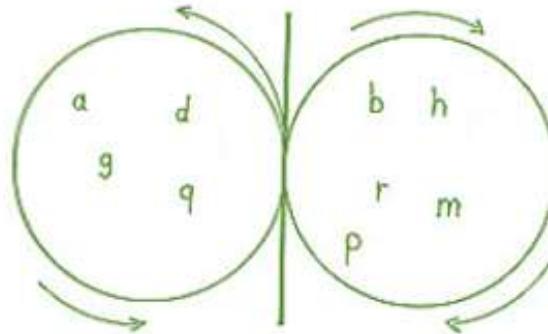
Jonglieren ist das beste Training, um die rechte und linke Gehirnhälfte zu verknüpfen. Jonglieren macht SPASS 😊 Zudem fördert es nachhaltig die Wahrnehmung und Konzentration sowie die Kreativität. Es eignet sich auch hervorragend, um Stress abzubauen. Falls ihr Zuhause keine Jonglierbälle zur Hand habt, kein Problem, es lässt sich auch ganz wunderbar mit zusammengerollten Socken jonglieren ;-)



Die **liegende Acht** verbessert vor allem die **Augen – Hand Koordination**, welche total wichtig ist fürs Lesen und Schreiben. Dazu kann dein Kind (sollte es noch zu jung sein, kannst auch du) eine liegende Acht auf ein A4 Blatt (am Besten im Querformat) zeichnen. Diese sollte über das ganze Blatt gehen. Lass nun dein Kind diese Acht mit einem Stift 5 bis 10x in Pfeilrichtung nachmalen. Zuerst malt es die Acht in die eine Richtung und dann in die andere Richtung. Lass dein Kind dann die Hand wechseln und das Ganze nochmals nachmalen.

Wichtig ist dabei, dass dein Kind nur mit den Augen der Bewegung folgt – nicht mit dem Kopf! Bitte **das Atmen nicht vergessen**, ganz entspannt, tief und gleichmässig.

Die liegende Acht ist besonders dann hilfreich, wenn dein Kind **Mühe beim Schreiben** hat. Auch lässt sich die liegende Acht ganz wunderbar **bei Tests oder schriftlichen Prüfungen einsetzen**. Sobald du das Gefühl hast, dass sich Stress aufbaut und dich in deinem Denken blockiert, mache mit einem Stift **einige liegende Achten auf ein Blatt Papier**. Danach fällt dir die Bewältigung der Aufgaben gleich viel leichter.

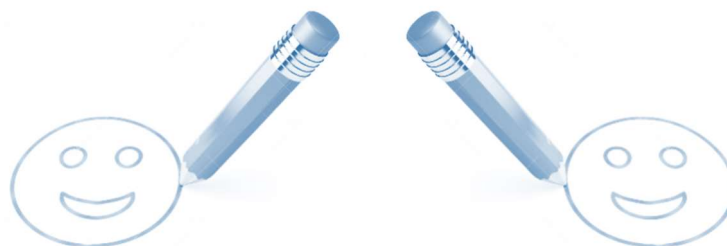


Die Steigerung der liegenden Acht ist die **Alphabet Acht**.

Hier werden die **Buchstaben des ABC** innerhalb der beiden Kreise der liegenden Acht geschrieben. Verwende bitte ausschliesslich die **Kleinbuchstaben** und führe nach jedem Buchstaben mit dem Stift die liegende Acht aus. Zweck dieser Übung ist es, dass dein Kind **ein Bewegungsgefühl entwickelt und erlebt**, dass die Buchstaben des Alphabets entweder rund beginnen und auf der Mittellinie enden oder mit einem Abstrich auf der Mittellinie beginnen und nach rechts verlaufen. Besonders geeignet für Kinder die die **Buchstaben d und b oder p und q vertauschen**.

Die einzelnen Buchstaben aktivieren die linke Gehirnhälfte (**Details**), die liegende Acht aktiviert die rechte Gehirnhälfte (**Gesamtbild**). Gerade bei Kindern, die über ein **«schlechtes» Schriftbild** verfügen, ist diese Übung ein absoluter «Geheimtipp».

Wichtig ist, dass zwischen jedem Buchstaben, der in die liegende Acht reingeschrieben wird, **immer wieder einige Wiederholungen der liegenden Acht** gezeichnet werden. Dadurch **entkrampfen sich die Finger** sowie die gesamte Schreibhand. Zugleich wird auch die Zusammenarbeit der beiden Augen verbessert.



Eine weiter tolle Übung ist das **Double-Doodle (Simultanzeichnen)**. Es macht nicht nur richtig Spass, sondern hat auch eine ganz tolle Wirkung auf deine Schreibfertigkeit. Nimm dafür ein grosses Blatt Papier und in jede Hand einen Stift. Nun beginnst du **mit beiden Händen gleichzeitig** dieselbe Figur, dieselben Kringel, abstrakten Muster oder Kreise zu zeichnen. Am besten fängst du mit ganz einfachen Formen an. Mit dieser Übung förderst du die Zusammenarbeit deiner Augen und unterstützt die Augen-Hand-Koordination. Gleichzeitig verhilft dir diese Übung zu mehr **Kreativität** und **weckt deinen Erfindergeist**.

Zusatztipps für Profis: Versuche einmal mit beiden Händen gleichzeitig deinen Namen zu schreiben – mit der rechten Hand normal und links spiegelverkehrt 😊

Vielleicht hast du ja auch Lust, mir das entstandene Wunderwerk zu zeigen?

Ich freu mich!