

# Verfolge den Gegenstand

(kontrollierte Augenbewegungen)

Diese Übung unterstützt die Entwicklung gezielter und kontrollierter Augenbewegungen. Man lernt, Gegenständen mühelos nur mit den Augen zu folgen, ohne dabei den Kopf zu bewegen, selbst wenn die Gegenstände die Mittellinie des Körpers überschreiten. Verlässliche und kontrollierte Augenbewegungen sind zur Erfüllung verschiedenster Aufgaben unabdingbar. Diese Fähigkeit ist besonders wichtig, um beim Lesen effizient durch den Text navigieren zu können.



## Was du brauchst

- Eine Schnur oder einen starken Faden, der nicht so leicht reißt
- Eine Schere
- Kleine, leichte Gegenstände (2–5 cm groß), die abgerundete oder weiche Kanten haben und sicher an einer Schnur oder einem Faden befestigt werden können, um sie wie ein Pendel hin- und herzubewegen. Such dir ein paar verschiedene Gegenstände aus, damit du Abwechslung hast.
- Eine Augenklappe (du kannst eine Bastelanleitung für eine Piraten-Augenklappe herunterladen)
- Ein Trainingsblatt, um die Übungen aufzuzeichnen
- Bei dieser Übung braucht es zwei Personen: eine, die wie Max die Übung absolviert (wir nennen sie im Folgenden auch Max) und eine, die wie Gina die Anleitungen gibt, Gegenstände bewegt, die Übung überwacht und das Protokoll führt (wir nennen sie im Folgenden auch Gina).

## Vorbereitung

- Wenn du keine Augenklappe hast, bastle dir eine, indem du die Bastelanleitung für die Piraten-Augenklappe befolgst.
- Du kannst ein Trainingsblatt von der Website herunterladen.
- Schneide 3–5 Schnurstücke von ungefähr 70 cm Länge ab.
- Knüpfe jeweils an einem Ende der Schnur eine Schlaufe, durch die eine Hand passt.
- Knüpfe jeweils das andere Ende der Schnur sicher um einen deiner Gegenstände.
- Wiederhole den Prozess, bis du alle deine Gegenstände sicher an den Schnüren befestigt hast.



## Übungsanleitungen

Diese Übung kann auf dem Rücken liegend, im Sitzen oder im Stehen (auf beiden Beinen oder auf einem Bein) durchgeführt werden, sowohl mit als auch ohne Augenklappe. Kinder, denen es schwerfällt, Gegenständen nur mit den Augen zu folgen, ohne dabei den Kopf zu bewegen (oder Kinder, welche diese Übung zum ersten Mal machen), sollten die Übung auf dem Rücken liegend (Stufe 1) durchführen, da Kopfbewegungen so gut zu erkennen sind.

## Stufe 1 – Smaragd

Diese Übung wird auf dem Rücken liegend absolviert, mit und ohne Augenklappe.

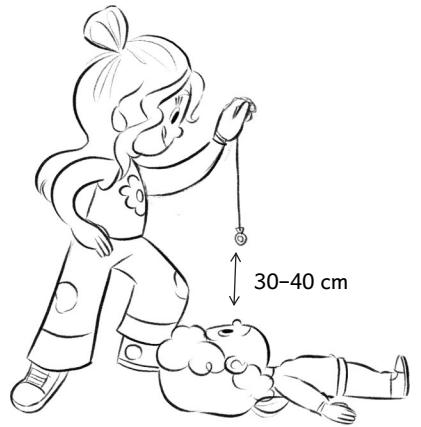
Beginne mit der Augenklappe.

**Du als Max:**

- Leg dich am Boden auf den Rücken. Es ist wichtig, dass dir kein grelles Licht in die Augen scheint.
- Du wirst mit deinen Augen Gegenstände verfolgen, ohne dabei den Kopf zu bewegen.

**Du als Gina:**

- Wähle einen der vorbereiteten Gegenstände aus.
- Stecke deine Hand durch die Schlaufe, wickle das Ende der Schnur mit der Schlaufe einmal um dein Handgelenk und halte die Schnur fest. (Wichtig: Das Ende der Schnur mit der Schlaufe sollte immer auch einmal um dein Handgelenk gewickelt sein, während du die Gegenstände bewegst, um zu verhindern, dass Gegenstände herunterfallen, sollte die Schnur versehentlich aus deiner Hand rutschen.)
- Stelle dich hinter den Kopf von Max. Halte den Gegenstand etwa 30–40 cm (das ist ca. die Länge vom Ellbogen zu den Fingerspitzen) über den Kopf von Max und gib die folgende Anleitung: „**Folge diesem [nenne den Gegenstand] nur mit deinen Augen, ohne den Kopf zu bewegen. Behalte deine Augen immer auf dem [nenne den Gegenstand]. Schau nicht weg, bis ich Stopp sage.**“
- Fange mit dem Gegenstand auf Augenhöhe von Max an. Bewege den Gegenstand langsam in verschiedene Richtungen und in verschiedenen Formationen (z.B. Kreis, Kreuz, X, Quadrat, 8, liegende 8 etc.). Wechsle ab, sodass Max nicht vorhersagen kann, wohin der Gegenstand als Nächstes geht.



Es ist wichtig, dass deine Formationen die Körpermitte von Max überqueren, sodass die Augen von Max auch seine Körpermitte überschreiten müssen.

- Wenn Max konstant mithalten kann, variiere die Größe und die Geschwindigkeit der Bewegungen, aber kontrolliere den bewegten Gegenstand immer vorsichtig und achte auf die Augenbewegungen von Max.
- Notiere auf dem Trainingsblatt, wie oft Max ein oder beide Augen vom Gegenstand nimmt, und wie oft er seinen Kopf mitbewegt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.



## Wichtige Hinweise

Manche Kinder können ihre Augen noch nicht so gut kontrollieren, um sie geschmeidig und mühelos zu bewegen. Achte auf Unregelmäßigkeiten wie kurze Bewegungen weg vom Gegenstand, ruckartige oder zitterige Augenbewegungen, stockende Augenbewegungen, hin- und herschießende Blicke oder kurze starre Blicke. Wenn du solche Anzeichen bemerkst, bewege den Gegenstand langsamer, damit Max die schwierigen Augenbewegungen üben kann.

## Empfohlener Übungsvorgang

2 Minuten pro Runde, jeweils 2 oder 3 Runden, 1–3 Mal pro Tag, an 3–5 Tagen pro Woche, je nach Bedarf.

Bemerkenswerte Verbesserungen können innerhalb von Tagen oder Wochen erzielt werden.

## Fortgeschrittenere Stufen

Wechsle erst zu fortgeschritteneren Stufen, wenn die aktuelle Stufe mit und ohne Augenklappe erfolgreich absolviert werden konnte. Es ist wichtig, dass Max für die Dauer der gesamten Übung Gegenständen nur mit den Augen folgen kann, ohne dabei den Kopf zu bewegen und ohne wegzuschauen.

### Stufe 2 – Saphir

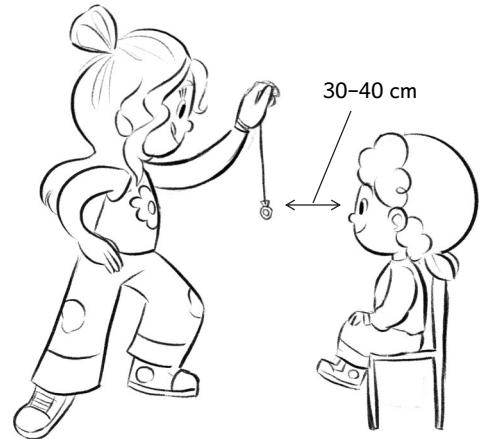
Gleich wie Stufe 1, aber die Übung wird im Sitzen absolviert, mit und ohne Augenklappe. Folge den üblichen Anleitungen und Empfehlungen.

Du als Max:

- Setze dich auf einen Stuhl.

Du als Gina:

- Beginn mit dem Gegenstand auf Augenhöhe von Max, etwa 30–40 cm von seinem Gesicht entfernt, gib dieselben Anleitung („**Folge diesem [nenne den Gegenstand] nur mit deinen Augen, ohne den Kopf zu bewegen.**



**Behalte deine Augen immer auf dem [nenne den Gegenstand]. Schau nicht weg, bis ich Stoppsage.“**) und beweg den Gegenstand wie unter Stufe 1 beschrieben. Es ist wichtig, dass deine Formationen die Körpermitte von Max überqueren, sodass die Augen von Max auch seine Körpermitte überschreiten müssen.



- Wenn Max konstant mithalten kann, variiere die Größe und die Geschwindigkeit der Bewegungen, aber kontrolliere den bewegten Gegenstand immer vorsichtig und achte auf die Augenbewegungen von Max.
- Überwache die Übung wie unter Stufe 1 beschrieben. Notiere auf dem Trainingsblatt, wie oft Max ein oder beide Augen vom Gegenstand nimmt, und wie oft er seinen Kopf mitbewegt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.

## Stufe 3 - Feuerachat

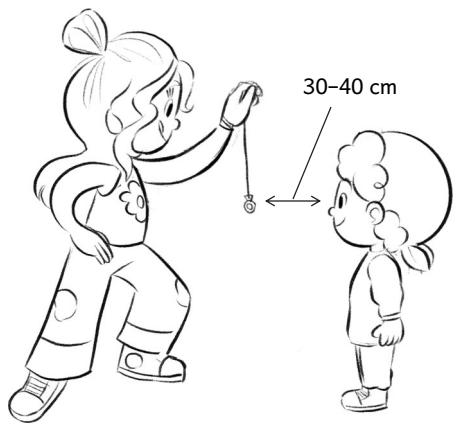
Gleich wie Stufe 1, aber die Übung wird im Stehen absolviert, mit und ohne Augenklappe. Folge den üblichen Anleitungen und Empfehlungen.

### Du als Max:

- Stehe mit beiden Beinen hüftbreit auseinander.

### Du als Gina:

- Beginn mit dem Gegenstand auf Augenhöhe von Max, etwa 30-40 cm von seinem Gesicht entfernt, gib dieselben Anleitung („**Folge diesem [nenne den Gegenstand] nur mit deinen Augen, ohne den Kopf zu bewegen. Behalte deine Augen immer auf dem [nenne den Gegenstand]. Schau nicht weg, bis ich Stopp sage.**“) und beweg den Gegenstand wie unter Stufe 1 beschrieben. Es ist wichtig, dass deine Formationen die Körpermitte von Max überqueren, sodass die Augen von Max auch seine Körpermitte überschreiten müssen.



- Wenn Max konstant mithalten kann, variiere die Größe und die Geschwindigkeit der Bewegungen, aber kontrolliere den bewegten Gegenstand immer vorsichtig und achte auf die Augenbewegungen von Max.
- Überwache die Übung wie unter Stufe 1 beschrieben. Notiere auf dem Trainingsblatt, wie oft Max ein oder beide Augen vom Gegenstand nimmt und wie oft er seinen Kopf mitbewegt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.

## Stufe 4 - Blauer Flussspat

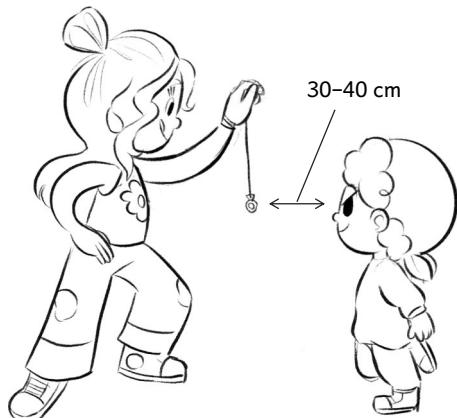
Gleich wie Stufe 1, aber die Übung wird auf einem Bein stehend absolviert, mit und ohne Augenklappe. Folge den üblichen Anleitungen und Empfehlungen.

### Du als Max:

- Stehe auf einem Bein. Übe mit jedem Bein separat.

### Du als Gina:

- Stelle sicher, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden, falls Max wackelt. Sei bereit, eine unterstützende Hand zu bieten.
- Beginn mit dem Gegenstand auf Augenhöhe von Max, etwa 30-40 cm von seinem Gesicht entfernt, gib dieselben Anleitung („**Folge diesem [nenne den Gegenstand] nur mit deinen Augen, ohne den Kopf zu bewegen. Behalte deine Augen immer auf dem [nenne den Gegenstand]. Schau nicht weg, bis ich Stopp sage.**“) und beweg den Gegenstand wie unter Stufe 1 beschrieben. Es ist wichtig, dass deine Formationen die Körpermitte von Max überqueren, sodass die Augen von Max auch seine Körpermitte überschreiten müssen.
- Wenn Max konstant mithalten kann, variiere die Größe und die Geschwindigkeit der Bewegungen, aber kontrolliere den bewegten Gegenstand immer vorsichtig und achte auf die Augenbewegungen von Max.
- Überwache die Übung wie unter Stufe 1 beschrieben. Notiere auf dem Trainingsblatt, wie oft Max ein oder beide Augen vom Gegenstand nimmt, und wie oft er seinen Kopf mitbewegt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.



## Stufe 5 – Tigerauge

Wiederhole Stufen 1–4, aber variiere auch die Distanz der Gegenstände. Folge den üblichen Anleitungen und Empfehlungen.



### Du als Max:

- Übe alle Positionen (liegend, sitzend, auf einem und auf beiden Beinen stehend), mit und ohne Augenklappe.

### Du als Gina:

- Stelle sicher, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden, falls Max wackelt. Sei bereit, eine unterstützende Hand zu bieten.

- Beginn mit dem Gegenstand auf Augenhöhe von Max, etwa 30–40 cm von seinem Gesicht entfernt, gib die Anleitung („**Folge diesem [nenne den Gegenstand] nur mit deinen Augen, ohne den Kopf zu bewegen. Behalte deine Augen immer auf dem [nenne den Gegenstand]. Schau nicht weg, bis ich Stopp sage.**“).

- Bewege den Gegenstand nicht nur in verschiedenen Formationen, wechsle auch die Entfernung der Gegenstände von Max' Augen, zwischen 20 cm und 1 m. Der Gegenstand darf **NIEMALS** die Augen von Max berühren. Es ist wichtig, dass deine Formationen auch wieder die Körpermitte von Max überqueren, sodass die Augen von Max auch seine Körpermitte überschreiten müssen.

- Wenn Max konstant mithalten kann, variiere die Größe und die Geschwindigkeit der Bewegungen, aber kontrolliere den bewegten Gegenstand immer vorsichtig und achte auf die Augenbewegungen von Max.

- Überwache die Übung wie unter Stufe 1 beschrieben. Notiere auf dem Trainingsblatt, wie oft Max ein oder beide Augen vom Gegenstand nimmt, und wie oft er seinen Kopf mitbewegt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.

