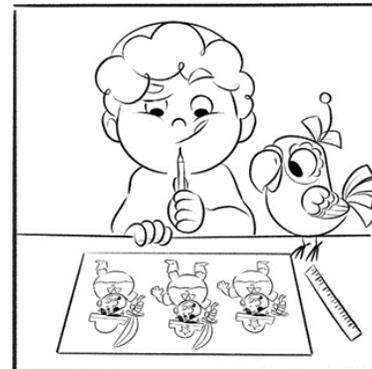


Fusionskarten (binokulare Fusion und Augenzusammenarbeit)

Diese Übung unterstützt die Entwicklung einer flexiblen Interaktion zwischen den Fokussierungs- und Augenkoordinationssystemen. Ausgeprägte binokulare Fusions- und Augenkoordinationsfähigkeiten helfen, Wörter einfach und scharf zu sehen. Sie sorgen auch für eine gute Tiefenwahrnehmung, da das Gehirn die beiden Bilder, die es von jedem Auge separat empfängt, verschmelzen lässt und daraus ein einziges 3-D-Bild erstellt. Diese Verschmelzung, auch Fusion genannt, bildet die Grundlage für unser räumliches Sehen und wird durch die Sensorik und Motorik unserer Augen bestimmt. Würden die Einzelbilder deiner beiden Augen nicht fusioniert, könntest du nicht räumlich sehen.

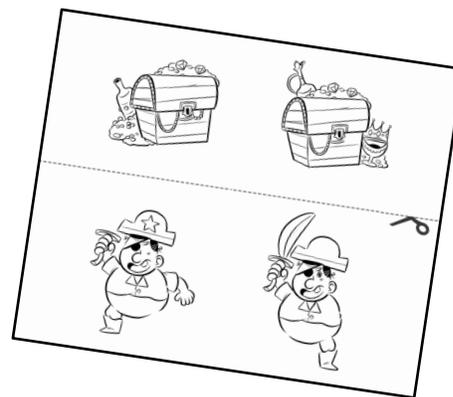


Was du brauchst

- Einen Bleistift
- Eine Schere
- Fusions-Übungskarten
- Ein Trainingsblatt, um die Übungen aufzuzeichnen

Vorbereitung

- Du kannst dir Übungskarten und ein Trainingsblatt von der Website herunterladen und ausdrucken.
- Trenne die Karten voneinander, indem du an den gestrichelten Linien entlang schneidest.

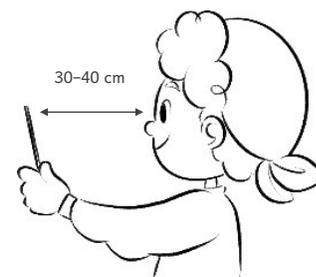


Übungsanleitungen

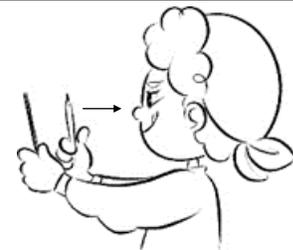
Diese Übungen können im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden.

Stufe 1 - Smaragd

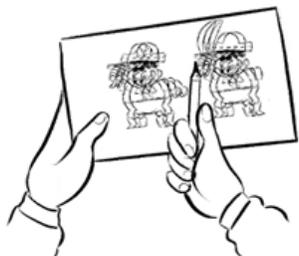
- Halte eine Karte auf Augenhöhe vor dir, sodass sie etwa 30–40 cm von deinen Augen entfernt ist. Du kannst die Karte auch auf den Tisch stellen oder an etwas anlehnen. Manchmal ist das einfacher, damit du dich auf die nächsten Schritte besser konzentrieren kannst.
- Halte einen Bleistift (mit der Spitze nach oben zeigend) nahe an die Karte, genau zwischen den beiden Bildern auf der Karte. Richte deine volle Aufmerksamkeit auf die Bleistiftspitze und schaue nur diese an. Du kannst zwar die beiden Bilder aus den Augenwinkeln wahrnehmen, aber du schaust sie nicht direkt an (das nennt man peripheres Sehen). Richte deine volle Aufmerksamkeit weiterhin nur auf die Bleistiftspitze.



- Bewege den Bleistift sehr langsam auf deine Nase zu. Schaue die ganze Zeit auf die Bleistiftspitze, während du den Stift näher an deine Nase heranführst. Schaue nie von der Spitze weg.



- Wenn der Stift ungefähr 20 cm von der Karte entfernt (bzw. über dem Tisch) ist, solltest du aus den Augenwinkeln wahrnehmen, dass sich die Bilder verdoppeln. Du wirst vier Bilder sehen. Obwohl du all das wahrnimmst, konzentrierst du dich weiterhin nur auf die Bleistiftspitze. Fahre weiter, bewege den Bleistift weiterhin auf die Nase zu. Du wirst wahrnehmen, dass sich die beiden mittleren Bilder zu einem einzigen Bild verbinden. Die ersten paar Male kann das ein bisschen dauern. Es sieht aus, als ob die beiden Bilder sich verbinden, und dann geht es doch nicht. Das erste Mal kann es 15 bis 30 Minuten oder sogar länger dauern, bis du es schaffst. Gib nicht auf! Wenn du diese Übung zum ersten Mal machst, kann es sein, dass du den Bleistift ein bisschen vorwärts und rückwärts bewegen musst, damit du den Zeitpunkt nicht über- oder unterschreitest, wo die beiden mittleren Bilder sich verbinden können. Wenn sich die beiden mittleren Bilder verbinden, wird ein leichter 3-D-Effekt entstehen (dieser ist hier nur schwach, da du 2-D-Bilder verwendest). Aus deinen Augenwinkeln wirst du immer noch zwei weitere Bilder wahrnehmen (das ist normal), aber nur das mittlere, fusionierte Bild ist komplett. Es ist auch etwas schärfer und näher.



Notiere, wie lange und mit welchen Bildern du geübt hast. Vielleicht kommen dir auch Tricks in den Sinn, die du mit anderen teilen kannst.

- Notiere, wie lange und mit welchen Bildern du geübt hast. Vielleicht kommen dir auch Tricks in den Sinn, die du mit anderen teilen kannst.

Wichtige Hinweise

Bei dieser Übung kann es etwas dauern, bis du sie zum ersten Mal erfolgreich abschließen kannst. Gib nicht auf! Es kann mehr als 20 Versuche brauchen. Probiere verschiedene Bilder aus. Achte auf den Abstand der Karte und stelle sicher, dass der Bleistift waagrecht und senkrecht zwischen den Bildern zentriert ist. Deine Augen dürfen nicht zwischen den Bildern hin- und herspringen. Deine Augen müssen die ganze Zeit auf die Bleistiftspitze zwischen den Bildern schauen. Spiel auch mit der Geschwindigkeit, mit der du den Bleistift auf deine Nase zubewegst. Am Anfang kommt es auch ganz oft vor, dass man den Bleistift zu schnell bewegt. Wenn es so aussieht, als würdest du steckenbleiben, oder wenn die verbundenen Bilder wieder verlorengehen, verlangsame die Bewegungen, geh ein bisschen rückwärts und dann wieder vorwärts oder fang wieder von vorne an. Nimm dir ausreichend Zeit zum Üben. Wenn du diese Übung einmal erfolgreich abgeschlossen hast, geht es die weiteren Male viel einfacher, weil dein Gehirn gelernt hat, die Bilder zu verbinden. Gib deinem Gehirn genug Zeit und Übungsmöglichkeiten, und du wirst feststellen, dass dein Gehirn ein Genie ist.

Gib dem Kind mindestens eine Woche zum Üben. Wenn ein Kind auch nach vielen Versuchen die Übung nicht schafft, ist es empfehlenswert, einen Funktionaloptometristen aufzusuchen, um sicherzustellen, dass das Gehirn des Kindes das Bild des einen Auges nicht unterdrückt. Die folgenden Websites enthalten nützliche Hinweise, um Fachleute im Bereich Funktionaloptometrie in der Nähe zu finden: <https://locate.covd.org/> und <https://www.wvao.org>.

Empfohlener Übungsvorgang

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 fortgeschrittenen Stufen, wenn die aktuelle Stufe erfolgreich absolviert werden konnte. Besuche <https://alexandraspichtig.com/books>, um zusätzliche Übungskarten herunterzuladen.

Stufe 2 – Saphir

- Lade Stufe-2-Übungskarten herunter. Du wirst feststellen, dass die Bilder auf den Karten weiter auseinanderliegen.
- Trenne die Karten voneinander, indem du den gestrichelten Linien entlangschneidest.
- Folge den Übungsanweisungen und Hinweisen von Stufe 1.
- Wenn die beiden mittleren Bilder zu einem einzigen Bild verbunden sind, konzentriere deinen Blick weiterhin auf das verbundene Bild, während du den Stift weglegst. Kannst du das Bild ohne Stift in deinem Blick behalten? Wenn du das Bild verlierst, fange einfach wieder von vorne an und folge den Übungsanweisungen und Hinweisen von Stufe 1, um das verbundene Bild wiederherzustellen.
- Notiere, wie lange und mit welchen Bildern du geübt hast. Vielleicht kommen dir auch Tricks in den Sinn, die du mit anderen teilen kannst.

Stufe 3 – Feuerachat

- Lade Stufe-3-Übungskarten herunter. Du wirst feststellen, dass die Bilder auf den Karten noch weiter auseinanderliegen.
- Trenne die Karten voneinander, indem du den gestrichelten Linien entlangschneidest.
- Folge den Übungsanweisungen und Hinweisen von Stufe 1.
- Wenn die beiden mittleren Bilder zu einem vollständigen Bild verbunden sind, konzentriere deinen Blick weiterhin auf das verbundene Bild, während du den Stift weglegst. Kannst du das Bild ohne Stift in deinem Blick behalten? Wenn du das Bild verlierst, fange einfach wieder von vorne an und folge den Übungsanweisungen und Hinweisen von Stufe 1, um das verbundene Bild wiederherzustellen.
- Notiere, wie lange und mit welchen Bildern du geübt hast. Vielleicht kommen dir auch Tricks in den Sinn, die du mit anderen teilen kannst.

Stufe 4 - Blauer Flusspat

- Lade Stufe-4-Übungskarten herunter. Für diese Übung zerschneiden wir keine Karten. Wir behalten die drei Gruppen von Bildern zusammen.
- Folge den Übungsanweisungen und Hinweisen von Stufe 1, um die beiden mittleren Bilder der obersten Gruppe zu verbinden. Wenn diese beiden Bilder zu einem einzigen Bild verbunden sind, konzentriere deinen Blick weiterhin auf das verbundene Bild, während du den Stift weglegst. Kannst du das verbundene Bild ohne Stift in deinem Blick behalten? Wenn du das Bild verlierst, folge wiederum den Übungsanweisungen und Hinweisen von Stufe 1, um das oberste verbundene Bild wiederherzustellen.
- Wenn du das Bild ohne die Unterstützung des Bleistifts in deinem Blick behalten kannst, bewege deinen Blick nach unten, zwischen die Bilder der zweiten Gruppe. Kannst du hier das verbundene Bild sehen? Wenn ja, bewege deinen Blick noch weiter nach unten, zwischen die Bilder der dritten Gruppe. Kannst du das verbundene Bild auch hier sehen? Wenn ja, bewege deinen Blick hoch und runter zwischen den drei Gruppen von Bildern. Kannst du zwischen den verbundenen Bildern hin- und herspringen? Wenn du die verbundenen Bilder verlierst, fange einfach wieder von vorne an, um das erste verbundene Bild wiederherzustellen.
- Notiere, wie lange und mit welchen Bildern du geübt hast. Vielleicht kommen dir auch Tricks in den Sinn, die du mit anderen teilen kannst.



Stufe 5 - Tigerauge

- Kannst du die Bilder verbinden, ohne einen Bleistift zu benutzen?
- Fange mit den Stufe-1-Karten an und arbeite dich bis zu den Stufe-4-Karten hoch.
- Notiere, wie lange und mit welchen Bildern du geübt hast. Vielleicht kommen dir auch Tricks in den Sinn, die du mit anderen teilen kannst.