

Über die Planke gehen (visuelle Aufmerksamkeit und flexibles Fixieren)

Diese Übung unterstützt die Entwicklung der Fixationsflexibilität der Augen. Die Augen lernen, schneller zu fixieren und zu fokussieren, nachdem sie ihren Blickpunkt von einem Ort zum anderen verschoben haben. Die Fähigkeit, den Blick präzise und mühelos auszurichten, ist eine wichtige Grundlage, um sich in jeglicher Umgebung leicht zurechtzufinden. Dies ist besonders wichtig, um flüssig lesen zu können. Nur wenn die Augen effizient durch den Text navigieren und präzise und mühelos Wörter fixieren können, kann man das Lesen auch geniessen, anstatt sich vom Lesevorgang erschöpft zu fühlen.

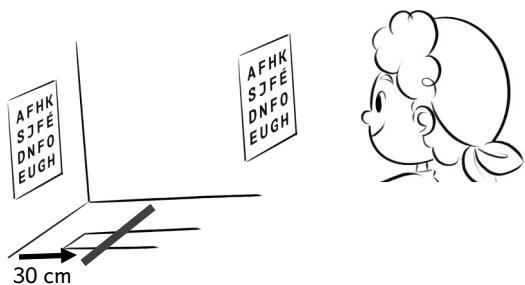


Was du brauchst

- Eine Hart-Tafel* (Zahlen oder Buchstaben)
- Eine Augenklappe (du kannst dir eine Bastelanleitung für die Augenklappe herunterladen)
- Ein Stück Stoff oder Papier als Planke (ca. 30 cm breit und 1 m lang)
- Ein Messband
- Möglicherweise ein Metronom, um einen regelmäßigen Rhythmus zu unterstützen (es gibt verschiedene Gratis-Apps, die man herunterladen kann)
- 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, die Übung überwacht, die Punkte zählt 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 dir eine Hart-Tafel* und ein Trainingsblatt herunterladen.
- Hänge die Hart-Tafel an der Wand auf. Befestige sie auf Max' Augenhöhe und richte die Planke parallel zur Wand ein, sodass, wenn Max auf der Planke steht, die Tafel genau vor ihm ist.
- Markiere auf der Planke eine Entfernung von 30 cm von der Wand.



* Hart-Tafeln werden oft in der Seetherapie eingesetzt, um verschiedene visuelle Fähigkeiten zu trainieren und zu verbessern. Sie enthalten unterschiedliche Formen, Symbole, Buchstaben und Zahlen in variierenden Größen, Abständen und Positionen und dienen dazu, die Augenmuskeln und die Verarbeitung visueller Informationen zu schulen. Durch abwechslungsreiche Übungen mit den Hart-Tafeln können beispielsweise die Augenfolgebewegungen, das räumliche Sehen, die Konzentration, das periphere Sehen und die Koordination von Auge und Hand verbessert werden.

Übungsanleitungen

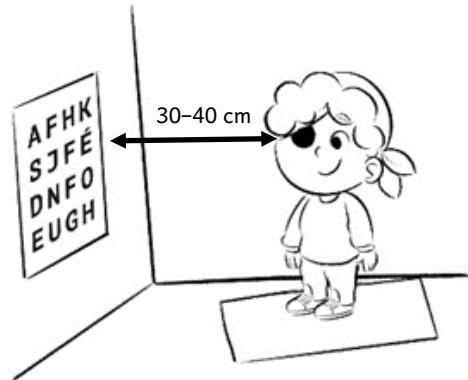
Diese Übung kann im Stehen (auf beiden Beinen oder auf einem Bein) durchgeführt werden, sowohl mit als auch ohne Augenklappe. Kinder, die diese Übung zum ersten Mal machen, sollten sie mit der Augenklappe und auf beiden Beinen stehend durchführen (Stufe 1).

Stufe 1 – Smaragd

Diese Übung wird im Stehen absolviert, mit der Augenklappe.

Du als Max:

- Stehe mit beiden Beinen hüftbreit auf der Planke.
- Stehe in durchschnittlichem Leseabstand (30–40 cm) von der Wand entfernt, indem du hinter der Markierung auf der Planke stehst.
- Führe mit jedem Auge je drei Übungsrunden durch.



Du als Gina:

- Gib Max die Anleitungen für jede Übungsrounde. Zeige auf KEINE einzelnen Buchstaben (oder Zahlen). Max muss sich ausschließlich auf deine mündlichen Anleitungen verlassen.
 - ◊ 1. Runde: „Nenne den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der ersten Zeile (waagrechte Reihe), dann den letzten Buchstaben (oder die letzte Zahl) in der ersten Zeile. Nenne anschließend den zweiten Buchstaben (oder die zweite Zahl) in der ersten Zeile, gefolgt vom zweitletzten Buchstaben (oder der zweitletzten Zahl) in der ersten Zeile. Fahre fort, bis du alle Buchstaben (oder Zahlen) in der ersten Zeile genannt hast.“
 - ◊ 2. Runde: „Nenne den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der ersten Zeile, dann den letzten Buchstaben (oder die letzte Zahl) in der ersten Zeile. Nenne anschließend den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der zweiten Zeile, gefolgt vom letzten Buchstaben (oder der letzten Zahl) in der zweiten Zeile. Fahre fort, bis du alle ersten und letzten Buchstaben (oder Zahlen) von jeder Zeile genannt hast.“
 - ◊ 3. Runde: „Nenne den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der ersten Zeile, dann den letzten Buchstaben (oder die letzte Zahl) in der letzten Zeile. Nenne anschließend den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der zweiten Zeile, gefolgt vom letzten Buchstaben (oder der letzten Zahl) in der zweitletzten Zeile. Fahre fort, bis du alle ersten und letzten Buchstaben (oder Zahlen) von jeder Zeile genannt hast.“
- Stelle sicher, dass Max einen gleichmäßigen Rhythmus beibehält.
- Notiere die Genauigkeit von Max. Notiere, wenn Max länger braucht, um einen Buchstaben (oder eine Zahl) zu identifizieren oder wenn er Schwierigkeiten hat, einen bestimmten Buchstaben (oder eine Zahl) zu benennen. Du wirst vielleicht bemerken, dass dies häufiger vorkommt, wenn Max eine Zahl identifiziert, die sich in der Mitte einer Zeile (oder senkrechten Reihe) befindet. Wenn Max einen Fehler macht oder du bemerkst, dass er anfängt zu raten, frage ihn, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht. Notiere die unscharf wahrgenommenen Buchstaben (oder Zahlen). Wenn du Max fragst, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht, hilft ihm das, sich bewusster zu werden, ob er Dinge scharf sieht oder nicht. Notiere dir, wie oft er wackelt oder von der Planke tritt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.

- Wenn Max mit beiden Augen die oben beschriebenen Runden erfolgreich absolviert, kannst zusätzliche Formate erstellen, z. B.:
 - ◊ Ersetze Zeilen mit senkrechten Reihen: „Nenne den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der ersten Reihe, dann den letzten Buchstaben (oder die letzte Zahl) in der letzten Reihe. Nenne als Nächstes den zweiten Buchstaben (oder die zweite Zahl) in der zweiten Reihe, gefolgt vom zweitletzten Buchstaben (oder der zweitletzten Zahl) in der zweitletzten Reihe ...“
 - ◊ Ersetze die ersten und letzten Zeilen/Reihen mit den zweiten, dritten, fünften... Zeilen/Reihen, um die Übung ein bisschen schwieriger zu machen. Für manche Kinder kann es schwieriger sein, Buchstaben (oder Zahlen) in der Mitte einer Zeile (oder Reihe) zu identifizieren, im Vergleich zu Buchstaben (oder Zahlen), die sich in der ersten oder letzten Zeile (oder Reihe) befinden: „Nenne den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der zweiten Zeile, dann den letzten Buchstaben (oder die letzte Zahl) in der zweiten Zeile. Nenne anschließend den zweiten Buchstaben (oder die zweite Zahl) in der zweiten Zeile, gefolgt vom zweitletzten Buchstaben (oder der zweitletzten Zahl) in der zweiten Zeile...“

Wichtige Hinweise

Einige Kinder werden mit dem einen Auge mehr Schwierigkeiten haben als mit dem anderen oder mehr Mühe beim Stehen auf dem einen Bein als beim Stehen auf dem anderen, oder wenn sie auf beiden Beinen stehen. Beachte diese Muster und erlaube bei Bedarf zusätzliches Training. Achte auch auf mögliches Raten. Diese Übung ist weder ein Wettrennen noch ein Ratespiel, und wir möchten nicht, dass Buchstaben (oder Zahlen) als klar notiert werden, wenn sie es nicht sind. Wie bereits erwähnt, wenn du Max fragst, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht, hilft ihm das, sich bewusster zu werden, ob er Dinge scharf sieht oder nicht. Das ist wichtig. Viele Kinder realisieren nicht, dass was und wie sie sehen, nicht unbedingt dem entspricht, was und wie andere sehen. Wenn eine dieser Verhaltensweisen bemerkt wird, reduziere den Schwierigkeitsgrad auf jenen Schwierigkeitsgrad, bei dem das Verhalten begann, und erhöhe die Schwierigkeit von dort allmählich, wenn Max erfolgreich ist.

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, je nach anfänglicher Flexibilität.

Fortgeschrittenere Stufen

Wechsle erst zu fortgeschritteneren Stufen, wenn die aktuelle Stufe erfolgreich absolviert werden konnte. Du kannst zusätzliche Hart-Tafeln von der Website herunterzuladen.

Stufe 2 – Saphir

Verwende die gleiche Einrichtung von Stufe 1. Diese Übung wird auch im Stehen absolviert, aber ohne Augenklappe. Folge den üblichen Anleitungen und Empfehlungen.



Du als Max:

- Stehe mit beiden Beinen hüftbreit auf der Planke.
- Absolviere drei Übungsrunden mit beiden Augen (ohne Augenklappe).

Du als Gina:

- Gib Max die Anleitungen für jede Übungsrunde. Du kannst dieselben Runden von Stufe 1 verwenden oder zusätzliche Formate erstellen. Erstelle Formate, bei denen Max seine Augen horizontal, vertikal und diagonal bewegen muss. Zeige auf KEINE einzelnen Buchstaben (oder Zahlen). Max muss sich ausschließlich auf deine mündlichen Anleitungen verlassen.
- Überwache die Übung wie unter Stufe 1 beschrieben. Stelle sicher, dass Max einen gleichmäßigen Rhythmus beibehält.
- Notiere die Genauigkeit von Max. Notiere, wenn Max länger braucht, um einen Buchstaben (oder eine Zahl) zu identifizieren oder wenn er Schwierigkeiten hat, einen bestimmten Buchstaben (oder eine Zahl) zu benennen. Du wirst vielleicht bemerken, dass dies häufiger vorkommt, wenn Max eine Zahl identifiziert, die sich in der Mitte einer Zeile (oder senkrechten Reihe) befindet. Wenn Max einen Fehler macht oder du bemerkst, dass er anfängt zu raten, frage ihn, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht. Notiere die unscharf wahrgenommenen Buchstaben (oder Zahlen). Wenn du Max fragst, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht, hilft ihm das, sich bewusster zu werden, ob er Dinge scharf sieht oder nicht. Notiere dir, wie oft er wackelt oder von der Planke tritt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.

Stufe 3 - Feuerachat

Verwende die gleiche Einrichtung von Stufe 1, aber diese Übung wird auf einem Bein stehend absolviert, mit und ohne Augenklappe. Folge den üblichen Anleitungen und Empfehlungen.

**Du als Max:**

- Stehe auf einem Bein auf der Planke. Übe mit jedem Bein separat mit und ohne Augenklappe.
- Absolviere drei Übungsrunden 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.
- Gib Max die Anleitungen für jede Übungsrunde. Du kannst dieselben Runden von Stufe 1 verwenden oder zusätzliche Formate erstellen. Erstelle Formate, bei denen Max seine Augen horizontal, vertikal und diagonal bewegen muss. Zeige auf KEINE einzelnen Buchstaben (oder Zahlen). Max muss sich ausschließlich auf deine mündlichen Anleitungen verlassen.
- Überwache die Übung wie unter Stufe 1 beschrieben. Stelle sicher, dass Max einen gleichmäßigen Rhythmus beibehält.

- Notiere die Genauigkeit von Max. Notiere, wenn Max länger braucht, um einen Buchstaben (oder eine Zahl) zu identifizieren oder wenn er Schwierigkeiten hat, einen bestimmten Buchstaben (oder eine Zahl) zu benennen. Du wirst vielleicht bemerken, dass dies häufiger vorkommt, wenn Max eine Zahl identifiziert, die sich in der Mitte einer Zeile (oder senkrechten Reihe) befindet. Wenn Max einen Fehler macht oder du bemerkst, dass er anfängt zu raten, frage ihn, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht. Notiere die unscharf wahrgenommenen Buchstaben (oder Zahlen). Wenn du Max fragst, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht, hilft ihm das, sich bewusster zu werden, ob er Dinge scharf sieht oder nicht. Notiere dir, wie oft er wackelt oder von der Planke tritt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.

Stufe 4 – Blauer Flussspat

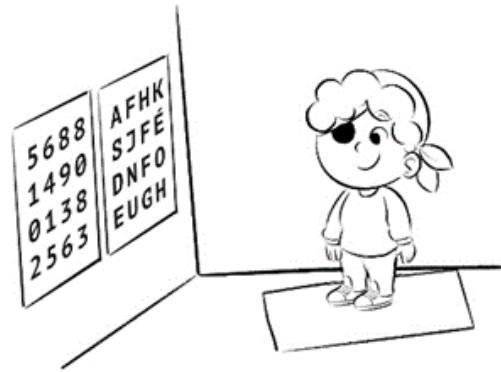
Verwende die gleiche Einrichtung von Stufe 1, aber lies Buchstaben (oder Zahlen) von zwei Hart-Tafeln, die etwa 60 cm voneinander entfernt sind. Diese Übung wird auf beiden Beinen stehend absolviert, mit und ohne Augenklappe. Folge den üblichen Anleitungen und Empfehlungen.

Du als Max:

- Stehe mit beiden Beinen hüftbreit auf der Planke.
- Absolviere drei Übungsrunden 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.
- Gib Max die Anleitungen für jede Übungsrounde. Zeige auf KEINE einzelnen Buchstaben (oder Zahlen). Max muss sich ausschließlich auf deine mündlichen Anleitungen verlassen:
 - ◊ Du kannst dieselben drei Runden von Stufe 1 verwenden und auf zwei Tafeln anpassen, z. B.: „Nenne den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der ersten Zeile auf Tafel 1, dann den letzten Buchstaben (oder die letzte Zahl) in der ersten Zeile auf Tafel 2. Anschließend nenne den zweiten Buchstaben (oder die zweite Zahl) in der ersten Zeile auf Tafel 1, gefolgt vom zweitletzten Buchstaben (oder der zweitletzten Zahl) in der ersten Zeile auf Tafel 2 ...“
 - ◊ Du kannst zusätzliche Formate erstellen, z. B.:
 - ◆ Ersetze wiederum Zeilen mit senkrechten Reihen: „Nenne den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der ersten Reihe auf Tafel 1, dann den letzten Buchstaben (oder die letzte Zahl) in der ersten Reihe auf Tafel 2. Anschließend nenne den zweiten Buchstaben (oder die zweite Zahl) in der ersten Reihe auf Tafel 1, gefolgt vom zweitletzten Buchstaben (oder der zweitletzten Zahl) in der ersten Reihe auf Tafel 2 ...“
 - ◆ Ersetze die ersten und letzten Zeilen/Reihen mit den zweiten, dritten, fünften ... Zeilen/Reihen, um die Übung ein bisschen schwieriger zu machen. Für manche Kinder kann es schwieriger sein, Buchstaben (oder Zahlen) in der Mitte einer Zeile (oder Reihe) zu identifizieren, im Vergleich zu Buchstaben (oder Zahlen), die sich in der ersten oder letzten Zeile (oder Reihe) befinden: „Nenne den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der zweiten Zeile auf Tafel 1, dann den letzten Buchstaben (oder die letzte Zahl) in der zweiten Zeile auf Tafel 2. Nenne anschließend den zweiten Buchstaben (oder die zweite Zahl) in der zweiten Zeile auf Tafel 1, gefolgt vom zweitletzten Buchstaben (oder der zweitletzten Zahl) in der zweiten Zeile auf Tafel 2 ...“



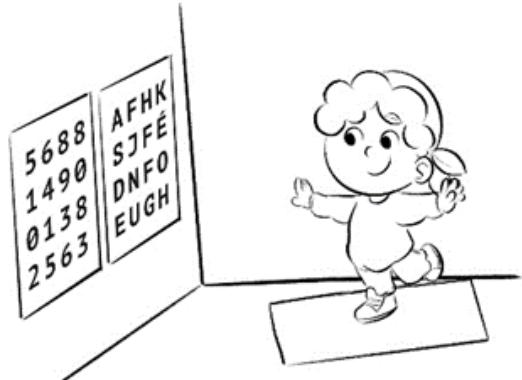
- Überwache die Übung wie unter Stufe 1 beschrieben. Stelle sicher, dass Max einen gleichmäßigen Rhythmus beibehält.
- Notiere die Genauigkeit von Max. Notiere, wenn Max länger braucht, um einen Buchstaben (oder eine Zahl) zu identifizieren oder wenn er Schwierigkeiten hat, einen bestimmten Buchstaben (oder eine Zahl) zu benennen. Du wirst vielleicht bemerken, dass dies häufiger vorkommt, wenn Max eine Zahl identifiziert, die sich in der Mitte einer Zeile (oder senkrechten Reihe) befindet. Wenn Max einen Fehler macht oder du bemerkst, dass er anfängt zu raten, frage ihn, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht. Notiere die unscharf wahrgenommenen Buchstaben (oder Zahlen). Wenn du Max fragst, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht, hilft ihm das, sich bewusster zu werden, ob er Dinge scharf sieht oder nicht. Notiere dir, wie oft er wackelt oder von der Planke tritt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.

Stufe 5 – Tigerauge

Verwende die gleiche Einrichtung von Stufe 4, aber diese Übung wird auf einem Bein stehend absolviert, mit und ohne Augenklappe. Folge den üblichen Anleitungen und Empfehlungen.

Du als Max:

- Stehe auf einem Bein auf der Planke. Übe mit jedem Bein separat mit und ohne Augenklappe.
- Absolviere drei Übungsrunden 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.
- Gib Max die Anleitungen für jede Übungsrunde. Zeige auf KEINE einzelnen Buchstaben (oder Zahlen). Max muss sich ausschließlich auf deine mündlichen Anleitungen verlassen:
 - ◊ Du kannst dieselben drei Runden von Stufe 1 verwenden und auf zwei Tafeln anpassen, z. B.: „Nenne den ersten Buchstaben (oder die erste Zahl) in der ersten Reihe auf Tafel 1, dann den letzten Buchstaben (oder die letzte Zahl) in der ersten Reihe auf Tafel 2 ...“
 - ◊ Erstelle verschiedene Formate. Ersetze Zeilen mit senkrechten Reihen und die ersten und letzten Zeilen/Reihen mit Zeilen und Reihen, die sich eher im mittleren Teil der Tafel befinden.
- Überwache die Übung wie unter Stufe 1 beschrieben. Stelle sicher, dass Max einen gleichmäßigen Rhythmus beibehält.
- Notiere die Genauigkeit von Max. Notiere, wenn Max länger braucht, um einen Buchstaben (oder eine Zahl) zu identifizieren oder wenn er Schwierigkeiten hat, einen bestimmten Buchstaben (oder eine Zahl) zu benennen. Du wirst vielleicht bemerken, dass dies häufiger vorkommt, wenn Max eine Zahl identifiziert, die sich in der Mitte einer Zeile (oder senkrechten Reihe) befindet. Wenn Max einen Fehler macht oder du bemerkst, dass er anfängt zu raten, frage ihn, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht. Notiere die unscharf wahrgenommenen Buchstaben (oder Zahlen). Wenn du Max fragst, ob er die Buchstaben (oder Zahlen) scharf sieht, hilft ihm das, sich bewusster zu werden, ob er Dinge scharf sieht oder nicht. Notiere dir, wie oft er wackelt oder von der Planke tritt. Gib Max genug Gelegenheiten, allfällige Schwierigkeiten zu überwinden.