

Augentraining

Gönne deinen Augen zwischendurch eine Aktivpause!

Lesen ist für die Augen eine Anstrengung. Und speziell dann, wenn die Leserin/der Leser im Lesen noch ungeübt ist. Aus diesem Grund erleben es die Kinder/Jugendlichen in der Regel als wohltuend, wenn die Lesesequenzen hier und da durch eine Aktivpause von 2-3 Minuten Dauer unterbrochen werden.

Mit den folgenden Übungen kann die Augenmuskulatur gelockert, entspannt, gekräftigt und/oder die Produktion der Tränenflüssigkeit angeregt werden.

Blinzeln:

Blinzle zehnmal hintereinander. Leg dann eine kurze Pause ein und blinzle nochmals zehnmal.

Gugus-Dada:

Drück die Augenlider fest zu und öffne sie anschliessend so weit, wie es möglich ist. Mach das fünfmal.

Gymnastik:

Schau abwechselnd fünfmal nach rechts und links. Halte dabei den Kopf ruhig. Dasselbe machst du mit Blicken nach oben und unten sowie diagonal.

Weitsprung:

Schau etwas in der Nähe an bis es scharf fokussiert ist. Dann etwas in der Ferne, bis du es scharf siehst. Wechsle mit dem Blick zehnmal hin und her.

Posaune:

Schliess mit der linken Hand das linke Auge und schau auf den Daumen des gestreckten rechten Arms. Zieh dann den Daumen langsam bis auf zehn Zentimeter zum Auge heran und fokussiere ständig scharf. Wiederhole diesen Vorgang für beide Augen fünfmal.

Stirnrunzeln:

Zieh die Augenbrauen für etwa drei Sekunden in die Höhe und entspanne sie danach. Wiederhole es fünfmal.

Schattenspiel:

Setz dich mit geschlossenen Augen vor eine Lichtquelle. Bewege dann die Hände mit gespreizten Fingern vor dem Gesicht auf und ab. Achte auf das Licht- und Schattenspiel.

Hand-Kino:

Reibe die Handflächen aneinander, bis sie warm sind. Stütz anschliessend die Ellbogen auf einem Tisch ab und leg den Kopf bei geschlossenen Augen

in deine Hände. Atme ruhig, geniess die Dunkelheit und denk an etwas Schönes.