

INPUTS



Kleine Inputs - grosse Wirkung!

Nicht das, was wir selten lange machen, zeichnet uns aus, sondern was wir - auch wenn nur kurz - immer wieder machen.

Werden diese kurzen Übungen regelmässig durchgeführt, stärken sie eine vielseitige Entwicklung unserer Sinnesorgane und helfen uns dabei, die natürliche Balance zu halten.

Bei Fragen zur Durchführung wende dich an deinen Multiplikator oder frage den FlickFlack-Coach.



Stabilität finden

Das periphere Sehen ist wichtig, um die gesamte Umgebung wahrnehmen und sicher darin agieren zu können.

Gleichzeitig wirkt es sich positiv auf das Gleichgewicht aus.



Anleitung

- Es werden Paare gebildet.
- Einer der Schüler/Schülerinnen stellt sich direkt hinter den anderen, während der vordere gerade nach vorne blickt.
- Der Vordere testet sein aktuelles Gleichgewichtsvermögen mittels Tandemstand (hinterer Fuss direkt hinter dem vorderen) mit geschlossenen Augen.
- Anschliessend bewegt der Hintere seine Hände langsam, abwechselnd rechts, links, oben und seitlich am Vorderen (Augen wieder offen) vorbei. Der Vordere gibt mit einem Handzeichen in die jeweilige Richtung zu erkennen, wann und wo er die Hand wahrnimmt.
- Nach 10-12 Wiederholungen wird das Gleichgewicht erneut getestet.



Die Box-Atmung

Eine Atemübung, die sich ideal zur Vorbereitung auf jede schwierige Aufgabe eignet.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler stehen auf und legen eine Hand auf den Bauch.
- Gemeinsam wird nun 3 Sekunden (am besten durch die Nase) eingeatmet, 3 Sekunden die Luft angehalten, 3 Sekunden ausgeatmet, 3 Sekunden die Luft angehalten und so weiter.
- Wir machen das 2 Minuten am Stück.
- Helfen kann dabei ein Metronom.
- Varianten: 4, 5, 6 Sekunden



Mit den Ohren sehen

Wo passiert was? Für die Sicherheit ist es sehr wichtig, dass auch unser Hörsinn weiss, wo etwas passiert.



Anleitung

- Es werden Paare gebildet, 2 Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenüber.
- Einer der Schülerinnen und Schüler schliesst die Augen, der andere schnippt vor ihm mit den Fingern oder reibt diese aneinander und belässt die Finger an Ort und Stelle.
- Der mit den geschlossenen Augen versucht nun die Finger zu ergreifen.



Mit dem inneren Auge sehen

Nicht nur Hör-, Seh-, und Tastsinn wollen geschult werden, auch der Tiefensinn kann trainiert werden.



Anleitung

- Alle Schülerinnen und Schüler schliessen die Augen.
 - Mit geschlossenen Augen bekommen sie nun folgende Aufgaben.
 - Jeweils nach der Aufgabe können sie selbst überprüfen, wie gut es geklappt hat.
1. Beuge beide Ellenbogen um 90 Grad.
 2. Gehe in die Hocke so, dass die Oberschenkel parallel zum Boden sind.
 3. Lass die beiden Ringfinger sich berühren.
 4. Greife mit dem linken Zeigefinger zur rechten grossen Zehe.



Achtsam

Kann ich meinen Herzschlag spüren?



Anleitung

Die Kinder versuchen ihren eigenen Herzschlag zu erfühlen und wahrzunehmen.

- Mit dem Zeigefinger am Handgelenk hinter dem Daumengrundgelenk.
- Mit dem Zeigefinger an der Halsschlagader unter dem Unterkiefer.
- Mit der Hand auf der Brust.

Gelingt dies, können sie diesen für 20 Sekunden (Lehrperson stoppt die Zeit) zählen und mit 3 multiplizieren.



Zeitgefühl

Die Uhr gibt uns die Zeit vor und hilft uns Sekunden, Minuten und Stunden zu messen. Doch wie gut ist unser Zeitgefühl?



Anleitung

- Die Kinder schliessen ihre Augen.
- Die Lehrperson gibt ein Startsignal und stoppt die Zeit.
- Wenn die Kinder glauben, 60 Sekunden sind um, öffnen sie die Augen und heben die Hand.
- Varianten:
 - Zeit variieren
 - Die Lehrperson sagt, nach einer gewissen Zeit Stopp und die Kinder schreiben auf, wie lange die Pause gedauert hat.



Zungenkreise

Eine starke und aktive Zunge verbessert unsere Beweglichkeit und stärkt unseren Nacken.



Anleitung

- Im Stehen oder Sitzen drehen wir den Kopf soweit wie möglich nach rechts und dann nach links. Wir nehmen wahr, wie weit es geht und wie fest es spannt.
- Mit geschlossenen Lippen lassen wir die Zunge vor den Zähnen 5-mal nach links und 5-mal nach rechts einen Kreis drehen.
- Nun prüfen wir wieder, wie weit wir den Kopf drehen können und wie fest es spannt.



Alles muss raus!

Vollständig und schnell ausatmen hilft dem Körper, Dinge loszuwerden, die ihn belasten.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler stehen auf und versuchen - während sie die Beine gestreckt lassen - mit den Händen den Boden zu erreichen.
- Dann stützen sie sich mit den Händen auf den Knien leicht nach vorne gebeugt.
- Nach dem Einatmen wird der Mund geöffnet und so schnell wie möglich und so lange wie möglich (bis gar keine Luft mehr kommt) ausgeatmet.
- Dazwischen 2-3 normale Atemzüge und das Ganze 7-mal wiederholen.
- Nun wird wieder versucht mit gestreckten Beinen den Boden mit den Händen zu erreichen. Geht es nun weiter?



Sum Sum Sum

Die Bienen scheinen zu wissen, das Summen sehr entspannend und damit sehr gesund ist.



Anleitung

- Die Lehrperson singt eine Strophe eines Liedes vor.
- Die Kinder summen die Strophe nach und achten dabei darauf, dass das Summen nicht durch das Einatmen unterbrochen wird.
- Im Idealfall ist der Abschnitt ca. 10-15 Sekunden lang.
- Auch das Singen oder das Spielen eines Blasinstrumentes haben ähnlich positive Auswirkungen, wenn darauf geachtet wird, dass so wenig wie möglich und nur wenn nötig eingeatmet wird.



Guten Morgen liebes Kleinhirn

Das Kleinhirn hilft uns geschickt und im Gleichgewicht zu sein. Damit es gut funktionieren kann, will es aber auch aktiviert werden.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler stehen auf und strecken beide Arme Schulterhoch zur Seite aus.
- Auch die Finger sind gestreckt.
- Die Lehrperson wählt eine Hand und einen Finger aus, mit diesem versuchen die Kinder nun möglichst schnell und präzise ihre Nasenspitze zu berühren.
- Varianten
 - Mit geschlossenen Augen
 - Im Einbeinstand



Fingerspiel

Geschickte Finger erhöhen die Freude bei verschiedenen Tätigkeiten.
Kannst du spüren, welcher Finger berührt wird?



Anleitung

- Es werden Paare gebildet.
- Ein Schüler / eine Schülerin legt beide Hände mit ausgestreckten Fingern vor sich auf den Tisch und schliesst die Augen.
- Der Partner / die Partnerin tippt 2 seiner Fingerspitzen an.
- Der Schüler / die Schülerin versucht schnell und richtig zu beantworten, wie viele Finger sich zwischen den 2 berührten befinden.
- Varianten
 - Wenn möglich auch mit den Zehen



Spiegle mich

Ob in der Schule, der Freizeit oder beim Sport, eine gute Augen-Hand Koordination erleichtert uns den Alltag.



Anleitung

- Es werden Paare gebildet.
- Beide strecken ihre Hände mit ausgestreckten Fingern nach vorne, so dass sie sich knapp nicht berühren.
- Einer beginnt seine Arme zu bewegen, der andere spiegelt ihn, und versucht die Bewegungen nachzumachen.



Mit dem inneren Auge lesen

Nicht nur mit den Augen können wir lesen, auch der Tastsinn kann uns präzise Informationen liefern.



Anleitung

- Es werden Paare gebildet.
- Jemand wendet dem anderen den Rücken zu.
- Der Hintere schreibt dem Vorderen eine grosse Zahl oder einen grossen Buchstaben auf den Rücken.
 - Es kann sich dabei auch um eine Rechnung $5*7$ oder ein ganzes Wort in einzelnen Buchstaben handeln.
- Der Vordere versucht das Geschriebene zu erkennen.



Die Luft anhalten

Die Atmung ist unser wichtigster Energielieferant. Doch weniger ist oft mehr.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler stehen auf und gemeinsam wird 5 Mal langsam ein und ausgeatmet.
- Nach dem Ausatmen gehen wir mit zugehaltener Nase und geschlossenem Mund 10-15 Schritte.
- Atmen dann wieder 5-mal langsam ein und aus und wiederholen das Ganze 5–6-mal.
- Tipp:
 - Besonders zu Zeiten, an denen kleine Kindernasen leicht verstopft oder verschnupft sind, ist diese Übung sehr nützlich.



A-E-I-O-U laut und lang

Langsames Ausatmen bringt den Menschen zurück ins natürliche Gleichgewicht und zur inneren Ruhe.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler stehen auf oder setzen sich gerade hin.
- Gemeinsam atmen alle 2 Mal langsam ein und aus.
- Nach dem Ausatmen sprechen wir laut und so lange wie möglich den Buchstaben AAAAAAAAAAAAAA.
- Wieder wird 2-mal langsam ein- und ausgeatmet und dann das Gleiche mit den Buchstaben E,I,O,U wiederholt.
- Tipp:
 - Klappt es gut im Sitzen oder Stehen, ist diese Übung im Gehen noch effektiver.



Nah und fern mit Weitblick

Eine vielseitige optische Wahrnehmung ist wichtig, damit wir uns in unsere Umgebung sicher fühlen können.



Anleitung

- Die Lehrperson verteilt Zettel, auf denen sich bunt gemischt die Buchstaben A-Z oder die Zahlen 1-20 befinden.
- Auch auf der Wandtafel befinden sich dieselben Zeichen bunt gemischt verteilt.
- Die Schülerinnen und Schüler suchen auf ihrem Zettel die Zahl 1 oder den Buchstaben A, dann springen sie mit den Augen auf die Wandtafel und suchen dort den gleichen Buchstaben oder Zahl. Immer abwechselnd zwischen Zettel und Wandtafel mit dem Blick hüpfen und sich durch die Zahlen oder Buchstabenreihe arbeiten.
- Sind sie fertig, heben sie die Hand.



Den Rücken entspannen

Kleine Kinder lieben die Hockeposition und auch für Erwachsene ist diese äusserst gesund!



Anleitung

- Eine beliebige Aufgabe wird statt im Sitzen in der Hockeposition durchgeführt.
- Es kann das Singen eines Liedes sowie das Zuhören beim Vorlesen eines Textes sein.
- Das Malen eines Bildes oder das Schreiben eignen sich ebenso wie ein Rhythmusspiel mit Klatschen.



Die Augen entspannen

In unserem modernen Alltag werden besonders unsere Augen und deren Muskulatur stark gefordert. Eine regelmässige Entspannung unseres optischen Systems, schont die Energieressourcen und steigert die Konzentrationsfähigkeit.



Anleitung

- **Blinzeln:**
 - Die Kinder blinzeln 10 Sekunden, so lange und schnell sie können. 10 Sekunden Pause, 10-mal wiederholen.
- **In die Ferne schauen:**
 - Die Schülerinnen und Schüler schauen aus dem Fenster und suchen sich eine Stelle, die möglichst weit in der Ferne ist. Ganz entspannt betrachten sie diese 1 Minute lang.
- **Die liegende Acht:**
 - Die Schülerinnen und Schüler malen vor ihrem Gesicht mit einem Stift oder dem Daumen eine liegende Acht und folgen dieser aufmerksam mit beiden Augen. Nach 7 Wiederholungen wechseln wir die Seite.
 - **Tipp:**
 - Brillenträger setzen für diese Übungen die Brille ab.



ÜBUNG 19: Schnelle Augen

Spiel und Sport machen besonders mit schnellen Augen Spass.



Anleitung

- 2 Schülerinnen und Schüler stehen sich mit gut einem Meter Abstand gegenüber.
- Jemand streckt mit seinen Armen 2 Stifte, etwas mehr als schulterbreit, nach vorne.
- Ohne den Kopf zu bewegen, bewegt der andere Schüler/ die andere Schülerin die Augen so schnell wie möglich zwischen den beiden Stiftspitzen hin und her.
- Variation:
 - Die beiden Stiftspitzen werden auf unterschiedlicher Höhe gehalten, so dass die Augen sich nun nicht nur hin und her, sondern auch auf und ab bewegen.



Das Innenohr aktivieren

Das Innenohr ist unser Beschleunigungssensor und sozusagen unsere Wasserwaage, es hilft uns dabei, das Gleichgewicht zu halten. Gut funktionieren tut es aber nur, wenn es auch «geweckt» wird.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler stehen oder sitzen gerade und schauen nach vorne.
- Nun schliessen sie ihre Augen, drehen den Kopf zügig nach links, stoppen dort kurz und bewegen den Kopf zügig zurück in die Mitte. 7 Mal und dann das Gleiche in die andere Richtung.
- Varianten:
 - Statt nach links und rechts bewegen wir den Kopf nach oben und nach unten.
 - Mit einem Metronom kann ein Rhythmus vorgegeben werden (ca. 90 bpm).
 - Klappt die Aufgabe sehr gut, kann sie auch im Einbeinstand mit offenen und dann mit geschlossenen Augen versucht werden.



Was rieche ich da?

Oft vergessen - aber sehr wichtig - ist unser Geruchssinn.
Auch dieser freut sich über ein vielseitiges Angebot.



Anleitung

- Die Lehrperson bereitet verschiedene Gerüche vor.
- Die Schülerinnen und Schüler sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis.
- Die verschiedenen Duftstoffe werden durch den Kreis gereicht, jeder Schüler/jede Schülerin riecht daran.
- Am Ende wird gemeinsam besprochen, welche Gerüche die Schülerinnen und Schüler wahrgenommen haben.



Was fühle ich da?

Kleinkinder machen es intuitiv: Alles will ertastet und begriffen werden.



Anleitung

- Die Lehrperson bereitet verschiedene Gegenstände vor.
- Die Schülerinnen und Schüler sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis.
- Die verschiedenen Gegenstände werden durch den Kreis gereicht, jeder Schüler und jede Schülerin ertasten die Gegenstände.
- Die Schülerinnen und Schüler schreiben auf, welche Gegenstände sie in welcher Reihenfolge in den Händen hielten.



Kreuz und quer!

Unsere linke Gehirnhälfte steuert den rechten Teil des Körpers und umgekehrt. Am besten ist es, wenn beide Hirnhälften zusammenarbeiten.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler stehen auf.
- Abwechselnd treffen sich der linke Ellbogen und das rechte Knie bzw. der rechte Ellbogen und das linke Knie.
- Ein Metronom kann den Rhythmus vorgeben und damit die positiven Auswirkungen der Übung auf das Kleinhirn verstärken.



Tief ein- und ausatmen!

Die Lunge steckt in der Brust, doch beim entspannten Atmen soll sich der Bauch bewegen. Warum? Was den Bauch zum Bewegen bringt, ist das Zwerchfell, unser wichtigster Atemmuskel.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler legen sich auf den Rücken und winkeln die Beine an.
- Eine Hand wird auf der Brust und eine auf dem Bauch platziert.
- Jeder beobachtet für sich, welche Hand sich beim Atmen wie stark bewegt. (Ca. 30 Sekunden)
- Nun atmen alle langsam, ruhig und tief ein und aus und achten dabei darauf, dass sich die Hand auf der Brust kaum bis gar nicht, die Hand auf dem Bauch sich dafür so viel wie möglich rauf- und runterbewegt. (Ca. 2 Minuten)



Augenslalom

Durch diese Übung werden die Augenmuskeln trainiert. Das Ziel der Übung ist eine Verbesserung der visuellen Wahrnehmung durch fließende Augenfolgebewegungen.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler zeichnen auf einem Blatt eine grosse liegende Acht.
- Mit einem dicken Buntstift malen sie die Acht schwungvoll nach und versuchen dabei auf der Linie zu bleiben.
- Die Augen verfolgen dabei die Stiftspitze.
- Auf Kommando der Lehrperson oder eines Mitschülers/ einer Mitschülerin wird die Richtung oder die Geschwindigkeit gewechselt.
- Die Stiftfarbe zwischendurch immer mal wieder wechseln.
- Anschliessend die Hand wechseln.



Im Gleichgewicht

Der Gleichgewichtssinn, auch vestibuläre Wahrnehmung genannt, hilft Kindern, sich sicher in ihrer Umgebung zu bewegen.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler stehen auf einem Bein und stellen dabei z.B. einen Fuss auf den anderen, legen den angehobenen Fuss in die andere Kniekehle oder drücken damit gegen das andere Bein.
- Die Arme nehmen eine bequeme Position ein, z.B. gekreuzt vor dem Bauch, verschränkt hinter dem Rücken oder in die Höhe gestreckt.
- Die Atmung ist ruhig, das Standbein wird ab und zu gewechselt, bis die Übung nach einigen Minuten beendet wird.
- Variante: Die Schülerinnen und Schüler führen während der Aufgabe zusätzlich einen kleinen Gegenstand um den Körper, z.B. einen Radiergummi, einen Footbag oder Stift.



Blitzschnell

Reaktionsfähigkeit benötigen die Kinder im alltäglichen Leben, wie auch im Spiel. Durch das Spiel können die Reflexe auch trainiert werden.

Zusätzlich werden in diesem Spiel die Konzentration und die Raumwahrnehmung der Kinder geschult.



Anleitung

- Es werden Paare gebildet
- Schüler/Schülerin in A hält auf Schulterhöhe vor sich in beiden Händen je einen Gegenstand (z.B. Footbag, Radiergummi, Stift).
- Schüler/Schülerin B steht ihm mit ebenfalls nach vorne gestreckten Armen auf Bauchhöhe gegenüber. B versucht nun jeweils, den von A losgelassenen Gegenstand zu fangen. Nach drei Versuchen werden die Rollen getauscht.
- Variante: Mit der Platzierung der Hände von A (z.B. über Kopfhöhe) und von B (z.B. hinter dem Rücken) wird die Schwierigkeit dem Niveau der Fangenden angepasst.



Atemluft

Diese Atemübung zielt darauf ab, die Kontrolle über die Atmung zu verbessern und die Muskulatur der Ausatmung zu trainieren.



Anleitung

- Die Schülerinnen und Schüler stehen sich in Zweiergruppen an einem Tisch gegenüber.
- In der Mitte liegt ein Blatt Papier.
- Wer es schafft, das Papier auf der Seite der Gegner hinunterzupusten, hat gewonnen.
- Variante1: Das Blatt liegt auf dem Boden und muss möglichst schnell zu einem festgelegten Ziel gepustet werden.
- Variante 2: Die Schülerinnen und Schüler messen, wer das Blatt mit einem einzigen Atemzug weiter pusten kann.



Drehmanöver

Bei dieser Übung werden die räumliche Orientierung wie auch die Körperwahrnehmung verbessert.

Das Ziel ist es, die Orientierung nach einer schnellen Bewegung aufrechtzuerhalten. Dadurch kann mehr Sicherheit im Alltag und im Sport erlangt werden.



Anleitung

- Zwei Schülerinnen und Schüler stehen sich gegenüber und sehen sich an.
- Beide strecken die Arme so nach vorne aus, dass sich die Handflächen berühren.
- Dann schliessen sie die Augen.
- Nun drehen sich die Kinder einmal um die eigene Achse (im Kreis) und versuchen, die Hände des Partnerkindes wieder zu treffen.
- Variante: Richtungswechsel oder Mehrfachdrehungen ausführen



Tiefensinn

Die Tiefensensibilität macht zum Beispiel das Gehen erst möglich, aber auch das Greifen und andere Tätigkeiten. Tänzer, Akrobaten, Jongleure, Musiker, Seiltänzer, Sportler, Bergsteiger und Fahrradfahrer brauchen eine ausgeprägte Tiefensensibilität.



Anleitung

- Die Klasse teilt sich in Zweiergruppen auf.
- Der „Roboter“ schliesst dabei die Augen oder erhält eine Augenbinde.
- Die „Programmiererin“ muss nun versuchen, ihn mit folgenden Kommandos unfallfrei durch den Raum zu steuern.
- - Auf den Kopf tippen: geradeaus gehen
- - Auf die linke oder rechte Schulter tippen: eine Vierteldrehung nach links oder rechts machen und weitergehen.
- Beide Hände auf die Schulter legen: anhalten

