

# Neuroathletiktraining

## Augenliegestütze

Augenliegestützen trainieren die Augen synchron zu kreuzen und wieder auseinander zuführen.

- Der zuständige Augenmuskel (Musculus rectus medialis oculi) wird vom dritten Hirn Nerv innerviert.
- Der dritte Hirn Nerv stimuliert das Mittelhirn.
- Dadurch bekommen wir mehr Stabilität im Bereich der Halswirbelsäule.

**1. Material: wir benötigen einen Stift oder Fingerpuppe**

**2. Übe die Augenliegestütze in folgenden Positionen:**



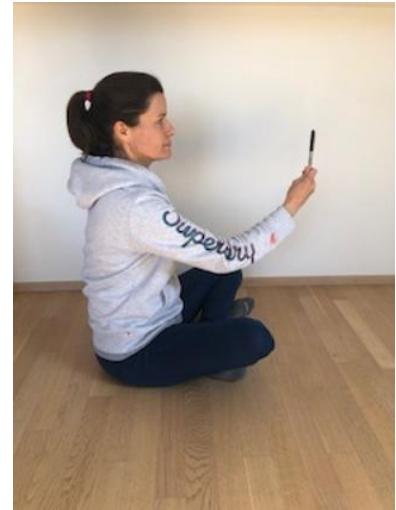
**Im Schneidersitz auf dem Boden**

**Im Langsitz auf dem Boden**

**Im Stehen**

### 3. Ausführung der Augenliegestütze:

Halten Sie den Stift ca. 20 cm entfernt auf Nasenhöhe und führen ihn langsam zur Nasenspitze ihres Kindes und bewegen ihn langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Die Augen sollen dem Stift folgen ohne das der Kopf sich bewegt. Die Augen „Schielen“ (s. Foto)  
3- 5 Wiederholungen



### 4. Ausführung Augenliegestütz links

Bewegen Sie den Stift an die Nase, dann ein Stück weiter nach links, halten Sie den Stift ca. 5 Sekunden links und dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück. Die Augen sollen dem Stift folgen ohne das der Kopf sich bewegt (s. Foto)  
3- 5 Wiederholungen



## 5. Ausführung der Augenliegestütze rechts

Bewegen Sie den Stift an die Nase, dann ein Stück weiter nach rechts, halten Sie den Stift ca. 5 Sekunden rechts und dann langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Die Augen sollen dem Stift folgen ohne das der Kopf sich bewegt (s. Foto)

3- 5 Wiederholungen



### **Anmerkung:**

Sie werden evtl. feststellen, dass bei der Augenliegestütze ein Auge ihres Kindes schwächer ist. Üben sie die schwächere Seite vermehrt. Sie können die bessere Seite mit einer Augenklappe oder Schal abdecken. Nachdem sie die schwächere Seite geübt haben. Machen Sie die Übung wieder mit beiden Augen.

2 x 5 Minuten am Tag reicht! Diese Übung verbessert nicht nur den Musculus rectus medialis oculi sondern kann auch zu einer Verbesserung der Kopfstabilisation und Aufrichtung führen.

Probieren Sie die Übung gerne auch bei sich selbst aus. Wir trainieren die Augenmuskeln viel zu selten!