

# Neuroathletiktraining 2

## Augenfolgebewegungen

Mit Augenfolgebewegungen trainieren wir, Objekte mit den Augen zu verfolgen. (Wichtig für das Lesen und Schreiben auf dem Papier, PC oder Tablet)

Je nach Bewegungsrichtung brauchen wir unterschiedliche Augenmuskeln

Die Augenmuskeln werden von unterschiedlichen Hirnnerven innerviert:

- ➔ Hirnnerv 3- N. oculomotorius: Augenbewegung nach links unten und rechts unten
- ➔ Hirnnerv 4- N. trochlearis: Augenbewegung nach links außen oben und rechts außen oben
- ➔ Hirnnerv 6- N. abducens: Augenbewegung nach links außen und rechts außen

Alle Hirnnerven verlaufen durchs Mittelhirn und stimulieren dieses. Durch eine verbesserte Stimulation des Mittelhirns bekommen wir mehr Stabilität im Nacken und eine verbesserte Kopfkontrolle.

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

### 2. Übe die Augenfolgebewegungen in folgenden Positionen:

- Im Schneidersitz auf dem Boden
- Im Langsitz auf dem Boden
- Im Stehen (auch Stehständer)
- Im Gehen (mit Rollator oder Sprossenstuhl wenn erforderlich)
- 

### 3. Ausführung der Augenfolgebewegungen

#### Horizontal von der Nase nach links und rechts:

Halten Sie den Stift ca. 30 cm entfernt auf Nasenhöhe ihres Kindes und führen ihn langsam auf die linke Seite (nur so weit wie der Stift noch scharf gesehen wird) und bewegen ihn langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Nun führen sie den Stift langsam auf die rechte Seite (nur so weit wie der Stift noch scharf gesehen wird) und bewegen ihn langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Der Kopf soll dabei in der Körpermitte gehalten werden und sich nicht mitbewegen.

3- 5 Wiederholungen



#### 4. Ausführung der Augenfolgebewegungen

##### Diagonal von oben rechts nach unten links &

##### Diagonal von unten links nach oben rechts:

Halten Sie den Stift ca. 30 cm entfernt auf Nasenhöhe ihres Kindes und führen ihn langsam nach rechts oben (nur soweit wie der Stift noch scharf gesehen wird). Von dieser Position aus führen Sie den Stift langsam nach links unten (nur soweit wie der Stift noch scharf gesehen wird). Dann folgt die Bewegung wieder vice versa: von links unten nach rechts oben. Der Kopf soll dabei in der Körpermitte gehalten werden und sich nicht mitbewegen!

3- 5 Wiederholungen



#### 5. Ausführung der Augenfolgebewegungen

##### Diagonal von unten rechts nach oben links &

##### Diagonal von oben links nach unten rechts:

Halten Sie den Stift ca. 30 cm entfernt auf Nasenhöhe ihres Kindes und führen ihn langsam nach links oben. (nur soweit wie der Stift noch scharf gesehen wird). Von dieser Position aus führen sie den Stift langsam nach unten rechts (nur soweit wie der Stift noch scharf gesehen wird). Dann folgt die Bewegung wieder vice versa: von rechts unten nach links oben. Der Kopf soll dabei in der Körpermitte gehalten werden und sich nicht mitbewegen!

3- 5 Wiederholungen



**Anmerkung:**

Sie werden evtl. feststellen, dass eine oder mehrere Bewegungsrichtungen für ihr Kind, schwieriger zu verfolgen sind (z.B. der Kopf dreht vermehrt mit; die Augen bewegen sich nicht fließend; die Augen springen; die Augen können dem Stift nicht folgen). Üben Sie die schwierigen Bewegungsrichtungen vermehrt. Die Augenfolgebewegungen können auch im Stehständer oder im Rollator ausgeführt werden. Damit wird der Stand und Gang besser zentralnervös kontrolliert.

2 x 5 Minuten am Tag reicht!

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

Quelle:

Schmid-Fetzer, U., Lienhard, L. (2018). Neuroathletiktraining. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings. Pflaum Verlag