

Liegende Acht:

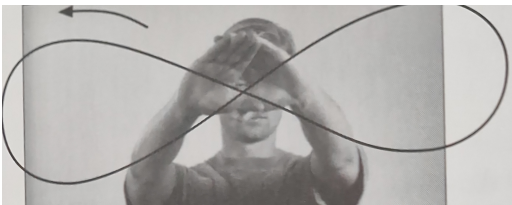
Auch die Mittellinienüberquerung mit der „**Liegenden Acht**“ ist ein wirkungsvolle Übung.

Wenn du Probleme hast, dir das, was in der Mitte eines Blattes steht, zu merken, oder generell Probleme beim Lesen hast, dann haben Ihre Augen Stress beim Überqueren der Mittellinie. Kinder können auch Stress beim Erlernen des Schreibens von Zahlen und Buchstaben haben – auch hier kann diese Übung helfen. Statt der liegenden Acht wird dann der Buchstabe oder die Zahl verwendet mit der es Probleme – Verwechslungen gibt.

Zuerst zeichnest du mit einem Finger jeweils drei **liegende Achter** in die linke, anschließend in die rechte **Handinnenfläche**. Dadurch wird die Gehirnregion beteiligt, die für kleine Muskelbewegungen zuständig ist. Besonders bemerkenswert ist, dass die feinmotorischen Bewegungen des handschriftlichen Schreibens Hirnbereiche und -frequenzen anregen, die für Lernprozesse und die Gedächtnisbildung wesentlich sind.

Danach zeichne abwechselnd mit **beiden Händen die liegende Acht** dreimal groß in die **Luft**. Beginne mit dem Daumen deiner linken Hand und fahre vom Mittelpunkt der Acht aus nach links oben. **Folge mit deinen Augen der Bewegung deiner Hand** bzw. fokussiere dabei deinen Daumen. Zeichne die Acht mit jeder Hand (re. und li.) dreimal.

Danach schreibst du mit deinem **ganzen Körper**, die liegende acht so groß wie möglich in die Luft. Um alle Muskelbewegungen zu beteiligen, gehe auch in die Knie, strecke dich auch so weit wie möglich nach oben, nach unten, nach links und nach rechts.



Im nächsten Schritt wird **die liegende Acht auf einem Blatt Papier** (mindestens A4) gezeichnet. Dreimal mit der linken, dreimal mit der rechten und abschließend dreimal mit beiden Händen gleichzeitig. Zum Abschluss **schließe deine Augen und wiederhole den Vorgang im Geiste während du dir dabei eine Hand auf die Stirn und die andere auf den Hinterkopf hältst**.

Diese Übung kann auch Kindern helfen, die öfter Buchstaben oder Zahlen verwechseln. Nimm jenen **klein Buchstaben** oder jene Zahl, mit der es Probleme gibt und mach diese Übung mit deinem Kind in der gleichen Abfolge - tägl. für 21 Tage.

