

Überkreuzbewegungen:

Überkreuzbewegungen fördern die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Die kognitive Entwicklung, Koordination und Konzentration kann durch diese Übung verbessert werden. Diese Übungen sind besonders nützlich in der Ergotherapie, im Sport und in der frühkindlichen Entwicklung und bei Lernschwierigkeiten.

Folgende Variationsmöglichkeiten machen das Üben lustiger:

Knie-Ellenbogen-Übung: Im Stehen oder sitzen das rechte Knie anheben und mit dem linken Ellenbogen berühren, dann die Seite wechseln.

Kreuzschritte: Beim Gehen die Beine so bewegen, dass sie sich vor dem Körper kreuzen.

Windmühlen-Übung: Im Stehen die Arme ausstrecken und abwechselnd die rechte Hand zum linken Fuß und die linke Hand zum rechten Fuß führen.

One Brain -Technik: Aktivierung – Entspannung- Aktivierung

Überkreuzbewegung (aktiviert) ca. 7-mal abwechselnd rechts und links.

Danach „ **Gleichseitige Bewegung**“ (entspannt)- bewege den Arm und das Bein der selben Körperseite ebenfalls 7-mal abwechselnd.

Die Übung Endet mit einer **Überkreuzbewegung**.

