

RMT, Rhythmic Movement Training nach Dr. Blomberg

Schaukeln auf allen Vieren mit Augentraining

Ausgangsposition

Auf seine Fersen sitzend, Arme nach vorne gestreckt und leicht gebeugt, die Hände nach vorne gerichtet, die Handflächen und Finger gestreckt und dicht am Boden liegen.

Eine Person steht davor mit einem gut lesbaren beschrifteten Gegenstand in der Hand und begleitet das Augentraining.

Ausführung

Schaukeln oder gleiten mit dem Oberkörper nach vorne (und schräg nach oben), bis der Kopf genau über die Hände ist, dann wieder zurück auf die Fersen schaukeln und dann wieder nach vorne federn... Die Knöchel sollten möglichst am Boden aufliegen und die Füße sollten nicht abgehoben werden.

Während der Übung den beschrifteten Schreibstift oder Gegenstand mit den Augen verfolgen, wobei beim Nah sehen hinunterschauen und beim Sehen in die Ferne hinauf schauen.

Eventuell die Übung für jedes Auge gesondert ausführen. Erst ein Auge abdecken, danach das andere Auge abdecken (mit Augenklappe oder Stirnband).

Literatur Hinweis:

Dr. Harald Blomberg, Bewegungen, die heilen: Einfache Übungen für jedes Alter. RMT hilft bei ADHS, Lern- und Verhaltensproblemen