

Ohrenmassage

(Übung 4_6)

Text im Bild:

Massier mit Zeigefinger und Daumen beide Ohren gleichzeitig von oben nach unten und umgekehrt!

Fachliche Begründung:

Viele Kinder haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren. Die Übung des Ohren-Massierens erhöht die akustische Wahrnehmung und stärkt die Aufmerksamkeit.

Zielstellung:

Steigerung der Aufmerksamkeit, Sensibilisierung im Bereich des Ohres

Durchführung:

Die Kinder nehmen eine lockere Sitzposition ein. Die Übung wird mit beiden Händen gleichzeitig an beiden Ohren durchgeführt, indem sie mit Daumen und Zeigefinger die Ohren kneten.

Variante:

Die Hände vor dem Körper kreuzen, sodass die linke Hand das rechte Ohr und die rechte Hand das linke Ohr massiert.

Wichtig:

Die Übung soll sanft, nur mit leichtem Druck, durchgeführt werden.