

Nudelwalker

(Übung 7_5)

Text im Bild:

*Roll einen Stift mit der Handfläche vorwärts und rückwärts!
Versuch es auch mit deinen Fußsohlen!*

Fachliche Begründung:

Viele Kinder haben Defizite im Bereich der taktilen Wahrnehmung. Zur Sensibilisierung der Hautoberfläche bei Händen und Füßen eignet sich eine sanfte Massage, die durch diese Übung verspürt wird.

Zielstellung:

Sensibilisierung der Handflächen und Fußsohlen, Massage der Akupressurpunkte

Durchführung:

Die Übung eignet sich gut nach einer längeren Schreibphase, bei der sich möglicherweise die Finger- und Handmuskulatur verspannte. Durch das Rollen des Stiftes über die Handfläche bis zu den Fingerspitzen wird die Muskulatur gelockert und entspannt. Dieselbe Übung lässt sich auf der Fußsohle durchführen – gleichzeitig bei beiden Füßen oder einzeln, hier werden außerdem die Akupressurpunkte massiert, was sich wohltuend auf den gesamten Körper auswirkt.

Variante:

- zwischen den gefalteten Händen einen Stift hin und herrollen
- Massage des Handrückens und anderen Körperteilen mit einem Stift (Vorstellung: Teig mit einem Nudelwalker ausrollen)