

Kurzanleitung SEHTAFELN KINDER



Mit den ARTZT neuro Kinder Sehtafeln trainierst du die Informationsaufnahme (Input) und die Zusammenarbeit deiner Wahrnehmungssysteme Sehen, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung und kannst so deine Konzentration verbessern. Der Input über deine Wahrnehmung, liefert dem Gehirn viele wichtige Informationen über dich und deine Umwelt und ermöglicht zielgerichtetes und effektives Handeln und Bewegen. Informationsverluste oder Störungen können zu einem nicht optimalen Ergebnis führen. Außerdem können überlastete Wahrnehmungssysteme, wie beispielsweise eine angespannte Augenmuskulatur, zu Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten führen. Das Training mit den Sehtafeln kannst du dir als Fitnesstraining für deine Wahrnehmungssysteme vorstellen. Das Training der Augen und des Gleichgewichts kann,

bei Kindern mit Defiziten in diesen Systemen, anfangs zu leichtem Schwindel, Übelkeit oder Kopfschmerzen führen. Fange deshalb langsam an (2 x 5 Minuten pro Tag), eventuell im Sitzen, und steigere das Training von Woche zu Woche. Bei anhaltenden Beschwerden frage deinen Arzt oder Therapeuten oder wende dich an einen ausgebildeten Neuroathletik-Coach.

Die meisten Tafeln werden zum Trainieren in Augenhöhe an die Wand gehängt. Wähle dabei den Abstand so, dass du die Symbole gut erkennen kannst. Wenn es möglich ist und du deutlich sehen kannst, trainiere ohne Brille.

Nah/Fern-Tafel

Einsatz: Training der Akkommodation (Scharfstellen von Objekten in wechselnden Entfernungen)

Übung: Trenne mit einer Schere die kleine Buchstabenfläche (Nah-Tafel) von der großen Buchstabenfläche (Fern-Tafel). Die Fern-Tafel hängt an der Wand und die Nah-Tafel hältst du in der Hand. Lies abwechselnd einen Buchstaben nah und fern und sprich ihn laut vor. Wechsle immer erst dann zur anderen Tafel, wenn du den Buchstabe vollkommen klar siehst. Du kannst die Übung auch mit jedem Auge einzeln machen. Benutze dazu am Besten eine Augenklappe.

Vergenztafeln (10 kleine Übungskarten zum Ausschneiden)

Einsatz: Training der Blickstabilisierung im Nah- und Fernbereich (Divergenz und Konvergenz) und damit Verbesserung der Aufnahme und Speicherung von Lerninhalten.

Übung Konvergenz „Schielen“: Halte die Karte mittig auf Augenhöhe in etwas 20-30 cm Abstand vor deine Augen und erzeuge durch einen sogenannten Kreuzblick (Schielen) ein Übereinanderlegen/Fusionieren der beiden Bilder. In der Mitte erscheint dann ein drittes Bild als Kombination der beiden Bilder. Versuche, dieses Bild scharf zu halten, auch wenn du die Karte vor und zurück bewegst.

Übung Divergenz „Träumen“: Halte die Karte mittig auf Augenhöhe in etwas 20-30 cm Abstand vor deine Augen und stelle dir vor, du schaust durch die Karte hindurch (Augen entspannen). In der Mitte erscheint ein drittes Bild als Kombination der beiden Bilder. Versuche, dieses Bild klar zu halten, auch wenn du die Karte vor und zurück bewegst.

Liegende Acht

Einsatz: Verbesserung der Ansteuerung von Kopfbewegungen und der Zusammenarbeit zwischen dem visuellen System und der motorischen Wahrnehmung oder Verbesserung der Auge-Hand-Koordination und der Handmotorik.

Übung 1: Kopiere die Tafel und lege sie auf den Tisch. Male mit einem Buntstift die liegende Acht fließend nach und versuche dabei die Außenlinien nicht zu übermalen. Wechsle Tempo, Richtung und Hand. Wenn du mit verschiedenen Farben malst, hast du am Ende ein richtiges „Kunstwerk“.

Übung 2: Für diese Übung brauchst du den Motion Guidance Laser. Er wird an deinem Kopf befestigt und zeigt geradeaus. Mit dem Lichtpunkt des Lasers folgst du der 8er-Linie auf der Tafel an der Wand.

Sakkaden-Tafel Emotionen

Einsatz: Training von Empathie sowie der zielgenauen Augensprünge und der punktgenauen Fixierung zur Verbesserung der Konzentration.

Übung: Springe bei ruhiger Kopfposition mit den Augen von Gesicht zu Gesicht (von links nach rechts und von oben nach unten) und imitiere die dargestellte Mimik.

Augen-Gleichgewicht Tafel

Einsatz: Förderung der Augenbeweglichkeit und der Ansteuerung von Kopfbewegungen, Gleichgewichtstraining, Zusammenspiel Blickfixierung und Kopfbewegungen.

Übung 1 Augenbeweglichkeit: Bei absolut ruhiger Kopfhaltung folgst du mit deinen Augen den Linien auf der Tafel. Steigere mit der Zeit die Geschwindigkeit deiner Augenbewegungen. Die Marienkäfer dienen dir zur Orientierung.

Übung 2 Gezielte Augensprünge: Bei absolut ruhiger Kopfhaltung springst du mit den Augen von Marienkäfer zu Marienkäfer. Steigere mit der Zeit die Geschwindigkeit deiner Augensprünge. Kannst du auch die Punkte auf den Flügeln der Käfer erkennen?

Übung 3 Gleichgewicht: Bewege nun deinen Kopf bzw. deine Nasenspitze entlang der Linien, während deine Augen auf das Gesicht in der Bildmitte gerichtet bleiben.

Pfeile-Tafel

Einsatz: Schnellere Informationsverarbeitung, Konzentration und Aufmerksamkeit, Zusammenspiel Sehen-Sprechen-Orientierung.

Übung 1: Nenne laut die Richtung der Pfeile in der abgebildeten Reihenfolge (von links nach rechts und von oben nach unten). Bei einem Doppelpfeil, nenne beide Richtungen. Je schneller du das machst, desto besser arbeiten deine Systeme zusammen.

Übung 2: Nenne laut die Richtung der Pfeile und zeige gleichzeitig mit einem Arm in die abgebildete Pfeilrichtung. Bei einem Doppelpfeil, zeigen beide Arme in je eine der Richtungen. Erhöhe dein Tempo, sobald dies fehlerfrei funktioniert.

Übung 3 - Profis: Wie Übung 2, aber jetzt kommen die Farben ins Spiel:

Rot: Gegenbewegung, bei Doppelpfeil nur eine Richtung nach Wahl | **Blau:** Beinbewegung |

Grau: Augenbewegung

Koordinationstafeln (4 Tafeln mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden)

Einsatz: Bei diesen Tafeln geht es um die Auge-Hand-Fuß-Koordination und die Fähigkeit ein abstraktes Bild in Bewegung umzusetzen. Sie fördern die Merkfähigkeit und das komplexe Denken.

Tafel 1: Die Dreiecke stellen deine Hände dar. Dreieck rechts - Du klatschst mit der rechten Hand seitlich gegen den rechten Oberschenkel. Dreieck links - Du klatschst mit der linken Hand seitlich gegen den linken Oberschenkel. Dreieck auf der Linie - Du klatschst mit beiden Händen seitlich gegen beide Oberschenkel.

Tafel 2: Die Vierecke stellen deine Füße dar. Du gehst auf die Zehenspitzen des rechten Fußes (Viereck rechts), des linken Fußes (Viereck links) oder beider Füße (Viereck auf der Linie).

Tafel 3 und 4: Natürlich kannst du auch Füße und Hände kombinieren und die Ausrichtung der Dreiecke zusätzlich mit speziellen Aufgaben belegen.

Koordinationstafel Deutsch / Wortarten

Einsatz: Mit dieser Tafel können die Wortarten gelernt werden. Durch die zwischengeschalteten Bewegungsaufgaben wird zusätzlich die Merkfähigkeit trainiert.

Übung 1: Zu jedem großen Buchstaben nennst du ein Nomen mit diesem Anfangsbuchstaben, zu den kleinen Buchstaben ein Adjektiv oder Verb. Bei den Pfeilen bewegst du dich (Linksdrehung, Rechtsdrehung, Hocke, Streck sprung).

Übung 2: Wie Übung 1, aber jetzt sind die kleinen blauen Buchstaben Adjektive und die pinken Buchstaben Verben.

Konzentrationstafel bd

Einsatz: Diese Tafel fördert die Konzentration und das genaue Fixieren von Buchstaben.

Übung: Du schaust dir Buchstabe für Buchstabe an und markierst alle b gelb oder alle d grün. Wie viele der genannten Buchstaben hast du gefunden?

Koordinationstafel Mathe

Einsatz: Mit dieser Tafel können die Grundrechenarten Addition und Subtraktion geübt und gefestigt werden. Durch die zwischengeschalteten Bewegungsaufgaben wird zusätzlich die Merkfähigkeit trainiert. Zeichenerklärung: Pfeil nach rechts = Plus | Pfeil nach links = Minus | Pfeil nach oben = Streck sprung | Pfeil nach unten = in die Hocke gehen.

Übung: Du beginnst mit einer Startzahl, zum Beispiel 5, und einem Summanden, zum Beispiel 1. Du stehst vor der Tafel rechnest laut und führst die Bewegungsübungen durch: Streck sprung, $5+1=6$, Streck sprung, $6+2=8$, $8-1=7$, Kniebeuge,...

Zahlentafel

Einsatz: Üben und Festigen der Grundrechenarten

Übung: Die Zahlen auf der Tafel stehen für die Rechenergebnisse. Du legst fest, welche Rechenart geübt werden soll, zum Beispiel Addition. Welche Rechenaufgabe ergibt 8? $2+6=8$. Du kannst den verschiedenen Farben auch unterschiedliche Rechenarten zuordnen.

Zahlensuche-Tafel

Einsatz: Training der Augenmuskulatur, gezielte Blickwechsel und Blickfixierung und damit schnellere Orientierung und besseres Zusammenspiel Sehen-Sprechen-Orientierung.

Übung: Suche selbständig die Zahlen der Reihe nach (1 – 20 oder 20-1) und spreche sie immer laut aus wenn du sie gefunden hast. Du kannst die Zahlen auch nach Vorgabe eines Erwachsenen suchen. Idealerweise nimmst du noch eine Taschenlampe und leuchtest auf die gefundene Zahl. Wenn ihr die Übung zu zweit macht, kann euer Partner so kontrollieren, ob du die Zahl auch wirklich gefunden hast. Du kannst dich auch ganz dicht vor die Tafel stellen und die Zahlen berühren, wenn du sie gefunden hast.



With the ARTZT neuro Vision Charts for children you can train the input and cooperation of your perceptual systems of vision, balance and body awareness and thus improve your concentration. Perceptual input provides the brain with a great deal of important information about you and your environment and enables targeted and effective action and movement. Loss of information or interference can lead to less than optimal results. In addition, overloaded perceptual systems, such as tense eye muscles, can lead to headaches, concentration problems and learning difficulties. Training with the vision charts can be thought of as fitness training for the perceptual systems. Children with deficits in these systems may initially experience mild dizziness, nausea or headaches. Therefore, start slowly (2 x 5 minutes per day), possibly in a sitting position, and increase training intensity week by week. If symptoms persist, consult your doctor or therapist or contact a trained neuroathletics coach.

Most charts are hung on the wall at eye level for training. Choose a distance where you can easily see the symbols. If possible, and if you can see clearly, train without glasses.

Near/far Charts

Purpose: Training accommodation (focusing on objects at different distances)

Exercise: Use scissors to separate the small letter board (near board) from the large letter board (far board). Hang the far board on the wall and hold the near board in your hand. Take turns reading a letter from the near and far boards and say it out loud. Only switch to the other board when you can see the letter clearly. You can also do the exercise with each eye separately. It is best to use an eye patch to do this.

Vergence Charts (10 small exercise cards to cut out)

Purpose: To train gaze stabilization in the near and far range (divergence and convergence), thus improving the absorption and retention of learning content.

Convergence exercise „Squinting“: Hold the card at eye level in front of your eyes at a distance of 20-30 cm and create a superimposition/fusion of the two images by squinting. A third image will then appear in the center as a combination of the two images. Try to keep this image in focus, even if you move the card around.

Divergence exercise „Dreaming“: Hold the card in the center at eye level in front of your eyes at a distance of 20-30 cm and imagine that you are looking through the card (relax your eyes). A third image will appear in the center as a combination of the two images. Try to keep this image clear, even if you move the card around.

Lying Eight

Purpose: To improve control of head movements and cooperation between the visual system and motor perception, or to improve eye-hand coordination and hand motor skills.

Exercise 1: Copy the board and place it on the table. Using a coloured pencil, draw the figure eight in a fluid way, trying not to paint over the outer lines. Change speed, direction and hand. If you use different colours, you will end up with a real „work of art“.

Exercise 2: You will need the Motion Guidance Laser for this exercise. It is attached to your head and points straight ahead. Use the dot of light from the laser to follow the line of 8 on the board on the wall.

Emotions Saccade Chart

Purpose: To train empathy, precise eye movements and pinpoint fixation to improve concentration.

Exercise: With your head still, move your eyes from face to face (from left to right and from top to bottom) and imitate the facial expressions shown.

Eye Balance Chart

Purpose: To develop eye movement and head movement control, balance training, interaction between eye fixation and head movement.

Exercise 1 Eye movement: Keeping your head absolutely still, follow the lines on the board with your eyes. Gradually increase the speed of your eye movements. Use the ladybirds as a guide.

Exercise 2 Purposeful eye jumps: Keeping your head absolutely still, jump from ladybird to ladybird with your eyes. Increase the speed of your eye jumps over time. Can you see the dots on the wings of the ladybirds?

Exercise 3 Balance: Now move your head or the tip of your nose along the lines, keeping your eyes on the face in the middle of the picture.

Arrow Chart

Purpose: Faster processing of information, concentration and attention, interaction of sight-speech-orientation.

Exercise 1: Say out loud the direction of the arrows in the order shown (from left to right and from top to bottom). If there is a double arrow, say both directions. The quicker you do this, the better your systems will work together.

Exercise 2: Say out loud the direction of the arrows and at the same time point with one arm in the direction of the arrow. If there is a double arrow, both arms point in one direction. Increase your speed as soon as you get it right.

Exercise 3 - Pros: Same as exercise 2, but now the colours come into play:

Red: counter movement, with double arrow only one direction of your choice | **Blue:** leg movement | **Grey:** eye movement

Coordination Charts (4 charts with different levels of difficulty)

Purpose: These boards focus on eye-hand-foot coordination and the ability to translate an abstract image into movement. They stimulate memory and complex thinking.

Board 1: The triangles represent your hands. Right triangle - You clap your right hand against the side of your right thigh. Left triangle - You clap your left hand against the side of your left thigh. Triangle on the line - You clap both hands sideways against both thighs.

Table 2: The squares represent your feet. You stand on the toes of your right foot (square on the right), your left foot (square on the left) or both feet (square on the line).

Boards 3 and 4: Of course, you can also combine feet and hands and assign special tasks to the orientation of the triangles.

Word Type Chart

Purpose: This chart can be used to learn the parts of speech. The interspersed movement exercises also train the memory.

Exercise 1: For each capital letter you name a noun with that initial letter, for the lower case letters an adjective or verb. Use the arrows to move (turn left, turn right, squat, stretch, jump).

Exercise 2: Same as exercise 1, but now the small blue letters are adjectives and the pink letters are verbs.

Concentration Chart bd

Purpose: This board improves concentration and the ability to fix letters.

Exercise: Look at each letter and mark all the b's in yellow or all the d's in green. How many letters have you found?

Maths Coordination Chart

Purpose: This board can be used to practice and consolidate the basic arithmetic operations of addition and subtraction. The interspersed movement tasks also train memory skills. Explanation of symbols: Arrow pointing right = plus | Arrow pointing left = minus | Arrow pointing up = jump | Arrow pointing down = squat.

Exercise: You start with a starting number, e.g. 5, and a summand, e.g. 1. You stand in front of the board, count out loud and do the exercises: Stretch jump, $5+1=6$, stretch jump, $6+2=8$, $8-1=7$, squat,...

Number Chart

Purpose: To practice and consolidate basic arithmetic operations.

Exercise: The numbers on the board represent arithmetic results. You decide which operation to practice, e.g. addition. Which arithmetic problem results in 8? $2+6=8$. You can also assign different arithmetic operations to the different colours.

Number Search Chart

Purpose: to train the eye muscles, to change and fixate the gaze, thus improving orientation and the interaction between seeing, speaking and orientation.

Exercise: Look for the numbers in sequence (1 - 20 or 20 - 1) and always say them out loud when you find them. You can also look for the numbers with the help of an adult. Ideally, you should also take a torch and shine it on the number you have found. If you are doing the exercise in pairs, your partner can check that you have found the number. You can also stand very close to the board and touch the numbers as you find them.