

FODBØJEREN (fra Paul Dennison - hjernegymnastik)

FORMÅL: at få udstrakt sener og muskler i fødder, lægge og lårmens foden bevæges, så refleksen, der får personen til at holde igen, afslappes.

AKTIVITET: sid på en stol. Læg det ene ben op over det andet. Tag fat i senerne ved anklen og træk/nap fast i dem. Fortsæt hele læggen op. Træk herefter i senerne bag knæet og videre op bag på låret helt op til sædeknuden. Øvelsen gentages 5 gange med hvert ben. Foden bevæges frem og tilbage, mens der nappes. Øvelsen afsluttes med små skulderrulninger for at løse op for spændinger i skulder/nakkepartiet.

AKTIVERER HJERNEN TIL:

at integrere for- og baghjerne
sproglige færdigheder
at udtrykke sig

UNDERSTØTTER INDLÆRING:

lytteforståelse og læsning
evnen til at skrive kreativt
evnen til at følge og gennemføre en anvisning

ADFÆRD OG HOLDNING:

mere oprejst og afslappet holdning
knæene er ikke længere så fastlåste
forbedret social adfærd
forbedret opmærksomhedsspændvidde
øget evne til at kommunikere og være modtagelig