BLIV KVIK - MED HJERNEGYMNASTIK!

Hjernegymnastik er en samling af øvelser, aktiviteter og bevægelser, som bygger på de naturlige bevægelsesmønstre, der udvikles i de første leveår, når barnet lærer at koordinere øjne, ører, hænder, fødder - ja hele kroppen. Øvelserne er udviklet af læsespecialist Paul E. Dennison og hans kone Gail E. Dennison. De blev undervejs afprøvet på deres studerende, som alle viste store fremskridt, når bevægelse og indlæring blev kombineret. Disse fremskridt sås bl.a. inden for: koncentration, fokus, hukommelse, fysisk koordination, selvansvarlighed, organisation og faglige færdigheder i læsning, skrivning og matematik.

Du finder her 23 sider med hjernegymnastikøvelser i A3 format, lige til at printe ud. Tilpas til A4 ved udprintning, hvis du ikke har adgang til A3-printer. Det er en god ide at laminere arkene, så de kan klare den daglige brug. Illustrationer og tekst er baseret på de to små bøger *Hjernegymnastik 1 & 2* af Erich Ballinger, som også kan købes gennem brancheorganisationen Danske Kinesiologer.

I dette materiale er Hjernegymnastik aktiviteterne delt op i:

- Energi-øvelser (lilla)
- Midtlinie-øvelser (blå)
- Afstressnings-øvelser (grøn)
- Udspændings-øvelser (rød)

På sidste side er samlet nogle øvelser, som er oplagte at udføre, før man skal starte en lektion (START)

PRISER

Licens til nærværende materiale bestilles hos *Birgit Nielsen - birgit@kinese.dk - tlf. 62 62 30 62*

Behandlerlicens: Kr. 500,- giver ret til at mangfoldiggøre og videregive materialet til klienter og kursister.

Institutionslicens: Kr. 1200,- giver ret til at anvende materialet på skoler og andre institutioner. Herunder også at videregive det (evt i elektronisk form) til elever, forældre og andre tilknyttede personer.

På Danske Kinesiologers hjemmeside - www.kinesiologi.dk - kan du finde mere materiale om hjernegymnastik.

God fornøjelse med øvelserne!

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

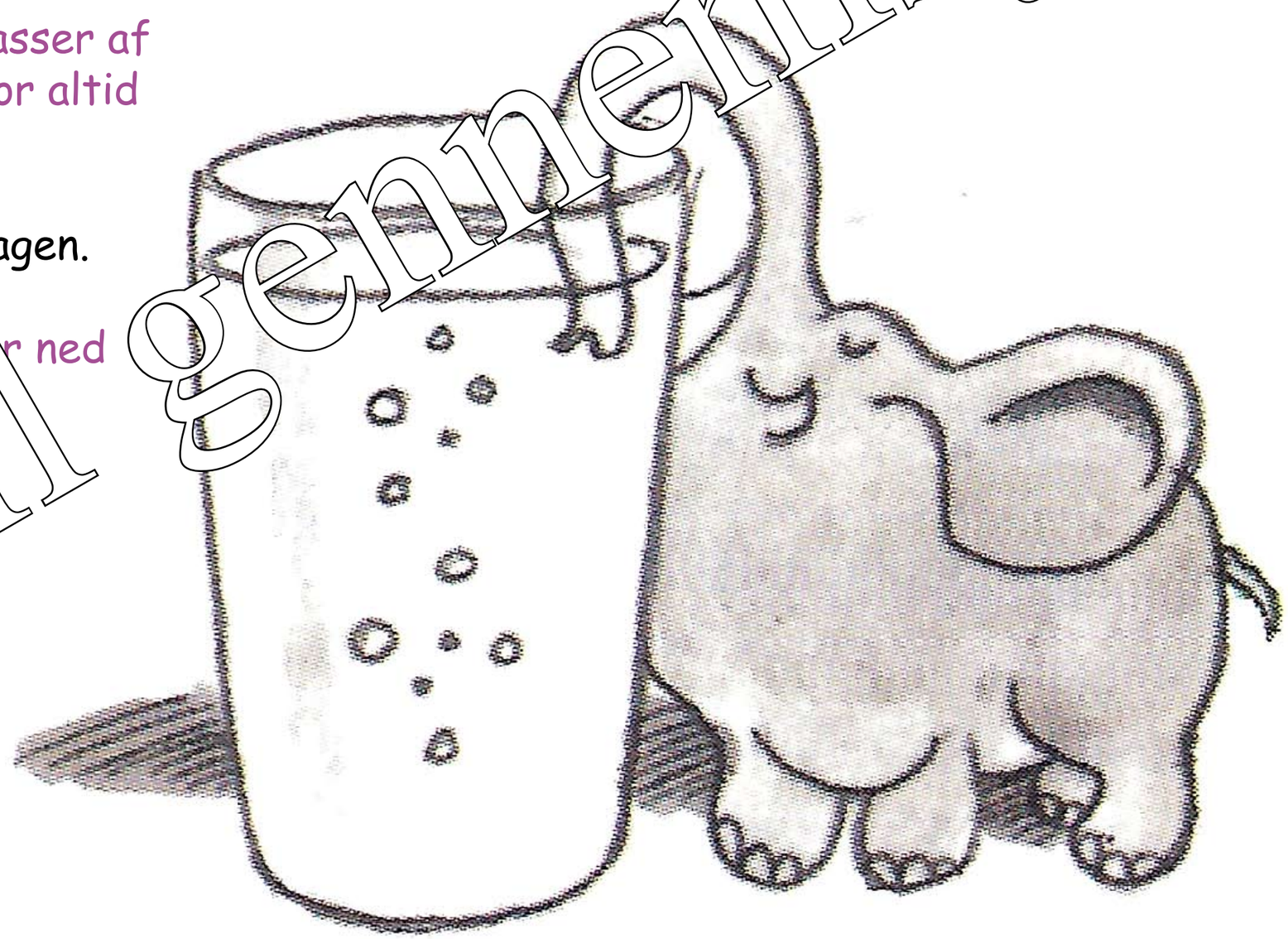
VAND, VAND.....

Kroppen og hjernen har brug for masser af vand for at fungere godt. Hav derfor altid en drikkedunk med dig.

Sip vandet i små slurke i løbet af dagen.

Kan du mærke, hvordan vandet løber ned gennem halsen og ned i maven?

Sørg for at tømme drikkedunken i skolen - og fortsæt med at få vand nok resten af dagen.



Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

HJERNEKNAPPER / OPKVIKKER

Hold den ene hånd på maven ved navlen, og massér med tommel og pegefinger i "hullerne" under kravebenene på hver side af brystbenet.

Hold hovedet stille, og drej langsomt øjnene fra side til side.
Fortsæt i 20-30 sekunder.

Byt hænder og gentag.

Du kan også kigge op, ned, dreje øjnene rundt i en cirkel, eller skiftevis kigge på noget tæt på og langt væk, mens du masserer "hjernekapperne".

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

LYNAFLEDER-KNAPPER

Hold den ene hånd på navlen og massér lige over overlæben og under underlæben.

Skift hænder efter 15-20 sekunder.

Derefter holder du igen den ene hånd på maven, mens du nu massérer på halebenet.

Skift hænder efter 15-20 sekunder.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

ENERGIGAB

Gab så meget du kan, og massér samtidig med fingerspidserne de muskler, som sidder bag de øverste og nederste kindtænder.

Når du ånder ud, så gør det gerne blot gennem den vidt åbne mund.

Gab nogle gange so meget du kan.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

LIGEVÆGTSKNAPPER / BALANCEKNAPPER

Hold den ene hånd på navlen og den anden hånds fingerspidser under knoglen bag øret.

Hold begge steder et lille minut, mens du trækker vejret dybt og roligt.

Skift hænder og hold i den anden side et lille minut.

Kun til gennemsyn

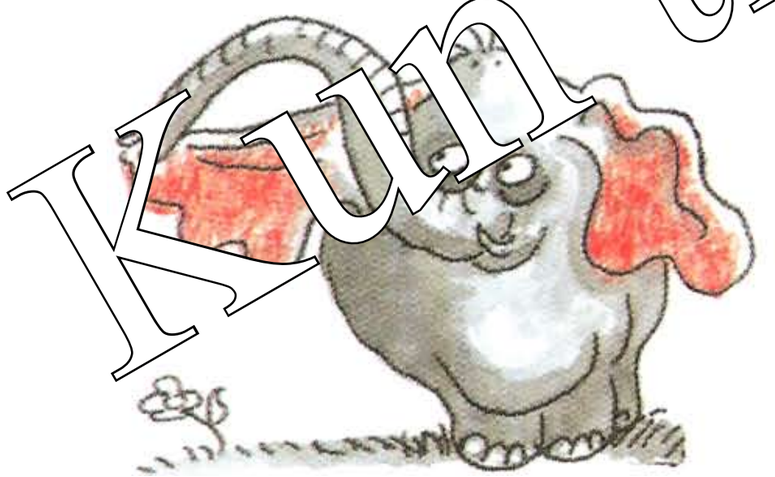
© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

SPIDS ØRENE / TÆND ØRENE

Med tommel- og pegefingre trækker du udad i ørerandene, som om du ville folde dem ud.

Begynd ved den øverste kant, og massér, nuldr og træk hele vejen ned til øreflippen.

Gentag 3-4 gange.



Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

KRYDSGANG

Klap med den ene hånd på modsatte knæ.
Drej godt i kroppen, så den er med i bevægelsen.

Skift side for hvert klap.

Venstre hånd – højre knæ.
Højre hånd - venstre knæ.

Lad armene svinge og klappe af.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

CYKELRYTTER / SIDDENDE KRYDSGANG

Du ligger på ryggen med bøjede ben, fletter fingrene bag nakken og bøjer albuerne mod loftet.

Med højre albue skal du røre ved venstre knæ.

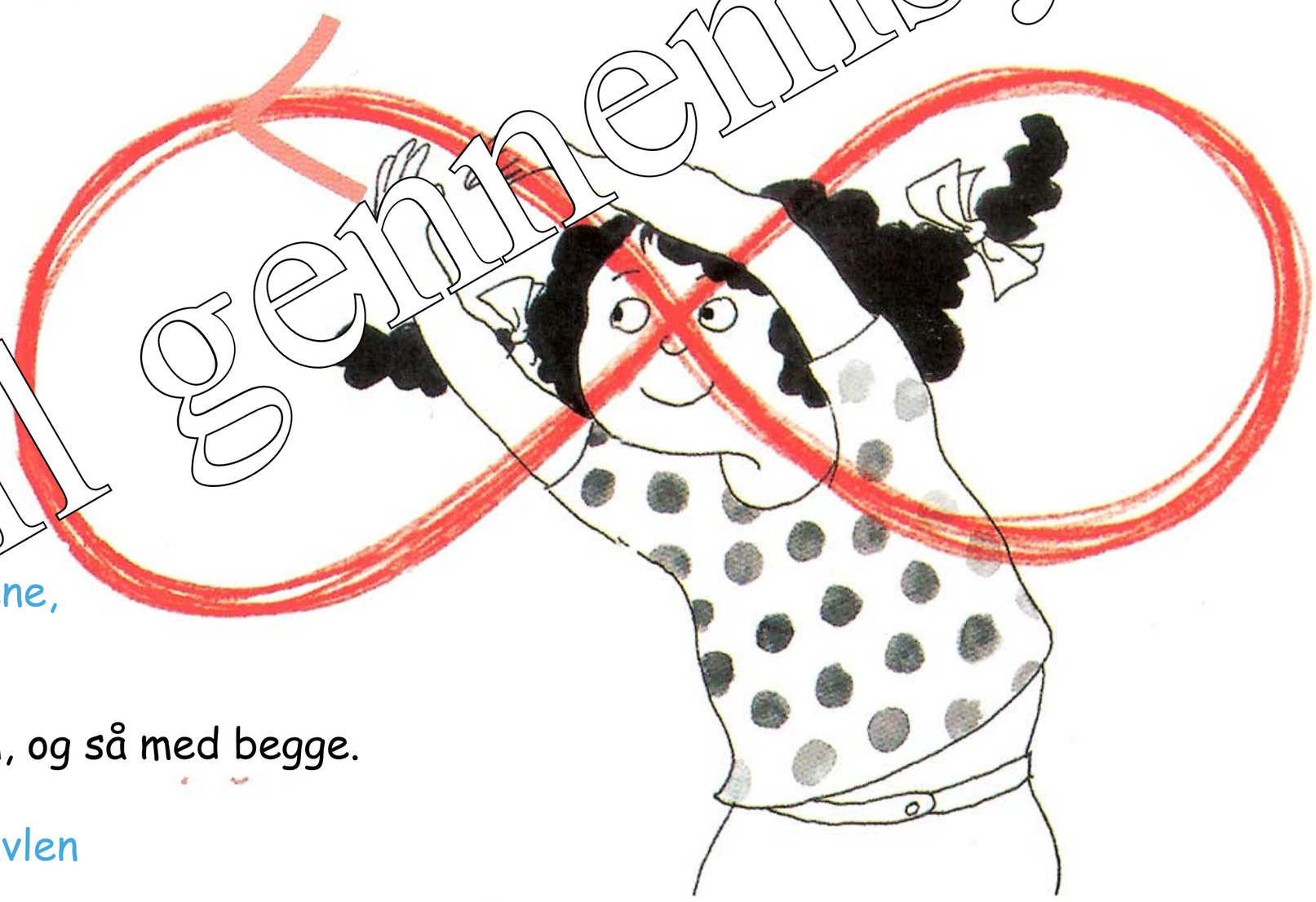
Drej godt i kroppen.

Dereftter ved venstre albue på højre knæ og så videre.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

LIGGENDE OTTETAL / DOVNE OTTETAL



Stræk den arm du skriver med, og tegn store, liggende ottetaller i luften.

Begynd midtpå og før armen opad mod venstre, ligesom når du starter på bogstavet "a".

Tegn tre-fire ottetaller, mens du følger dine fingerspidser med øjnene, og holder hæsen lige frem.

Gør det samme med den anden arm, og så med begge.

Ottetallerne kan også tegnes på tavlen eller på store stykker papir.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

NAKKERULNINGER

Hæv dine skuldre, lad hovedet falde tungt forover.

Rul hovedet roligt fra side til side.

Imens du ruller med hovedet
trækker du vejret dybt og roligt ind og ud.

Nu laver du samme øvelse igen,
men lader dine skuldre længe afslappet ned.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

ELEFANTSVING

Stræk den ene arm op over hovedet, og "lim" øret fast mod skulderen.

Giv efter i knæene, og tegn nogle kæmpestore liggende ottetaller i luften med ved roligt og afslappet atsvinge overkrop, hoved og arm.

Start i midten og tegn opad til venstre, som om du starter på bogstavet "a".

Lad øjnene kigge efter fingrene.

Lav også øvelsen med den anden arm.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

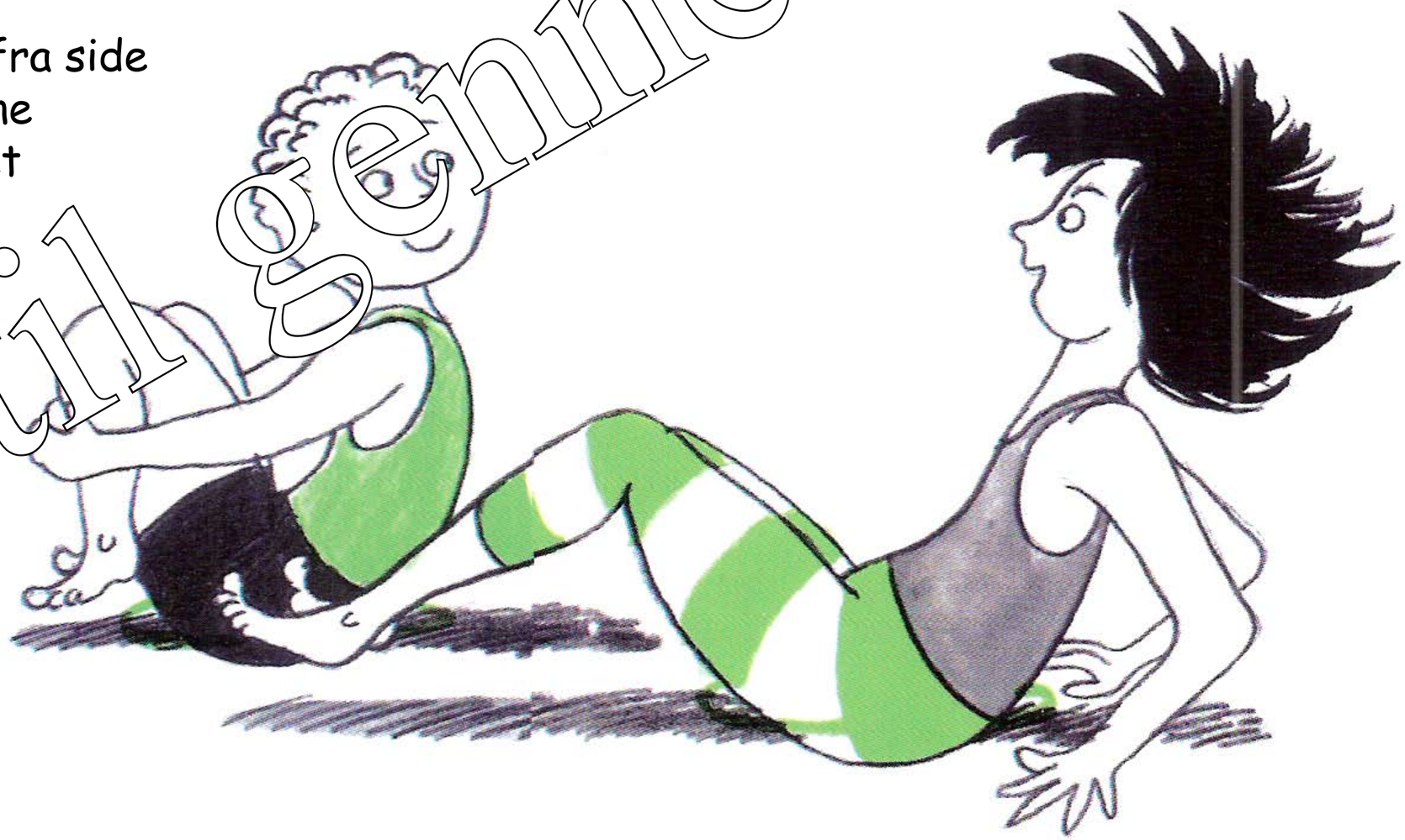
GYNGEN / HOFTERULLER

Læn dig tilbage og støt hænderne bag dig.
Bøj benene op under dig.

Nu gynger du frem og tilbage, fra side til side og rundt i cirkler, så dine baller og hofter bliver masseret godt igennem.

Er du rigtig skrap, kan du lave øvelsen uden at støtte bagved. Tag i stedet fat om dine knæ.

Husk at trække vejret.



Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

TOHÅNDS-TEGNING / DOBBELTE KRUSEDULLER

Sæt et stort stykke papir på væggen, eller brug tavlen.

Tag helst to forskellige farver.

Start med begge farver midt på papiret og tegn to spejlvendte figurer, ved at tegne med begge hænder samtidig.

Ind - ud - op - ned - rundt og så videre!

Efterhånden kan du lave tegningerne mindre.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

KOBRAEN

Læg dig på maven med panden og håndfladerne ned mod gulvet.
(Øvelsen kan også laves ind over et bord, man sidder ved)

Idet du ånder ind, løfter du langsomt hovedet og overkroppen op ad,
indtil øjnene kan kigge op på loftet.

Bliv i stillingen et par sekunder.

Mens du ånder ud, sænker du langsomt overkroppen
og hovedet ned igen.

Gentages nogle gange.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

TÆNK PÅ ET....

Forestil dig, at du har et stort X inde i hovedet, som forbinder dine to hjernehalvdele.

Du kan også forestille dig et stort X inde i kroppen, som går fra skulder til modsatte hofte i begge sider.

Bevæg stille og roligt skulder og modsatte hofte skiftevis mod hinanden og fra hinanden, og forestil dig hvordan X'et vrider.

Tænk også gerne på et X, mens du laver krydsøvelser.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

PANDEPUNKTER / LYSKONTAKTERNE

Pandepunkterne eller lyskontakterne finder du mellem øjenbrynene og hårgrænsen.

Her er to små "horn", som du berører blidt med dine fingerspidser. Bare ganske let - som hvis en sommerfugl landede.

Hold et minut eller to - til din tanker falder til ro.

Du kan også lade en anden holde på punkterne, så er det nemmere at slappe af.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

ENERGISTILLING / HOOK-UP

Billede 1

Fase 1: Sæt dig som drengen på billede 1.
Træk vejret dybt - ind gennem næsen, mens du holder tunge bag fortænderne, som hvis du skulle sige "L".

Slap af i tunge og når du ånder ud.

Du gør nu 6-7 dybe, rolige vejrtrækninger på denne måde.

Fase 2: Nu sætter du dig som pigen på billede 2, med fødderne i gulvet og fingerspidserne mod hinanden.

Fortsæt med 6-7 dybe vejrtrækninger og tungen op bag fortænderne på indånding som før.

Billede 2

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

UGLEN

Tag godt fat om din skulder-nakkemuskel i den ene side, og vrid den mellem din tommeltot og de fire andre fingre.
Du skal vride musklen under hele øvelsen.

Tag en dyb indånding og ånd langsomt ud, mens du mdrejer hovedet så langt du kan til den ene side.

Gentag med hoveddrejning til den anden side.
Før nu hovedet tilbage til midt og lad det falde forover, mens du igen ånder langsomt ud.

Slip musklen og gen tag det hele i den anden side.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

ARMBRYDER /ARMSTRÆK

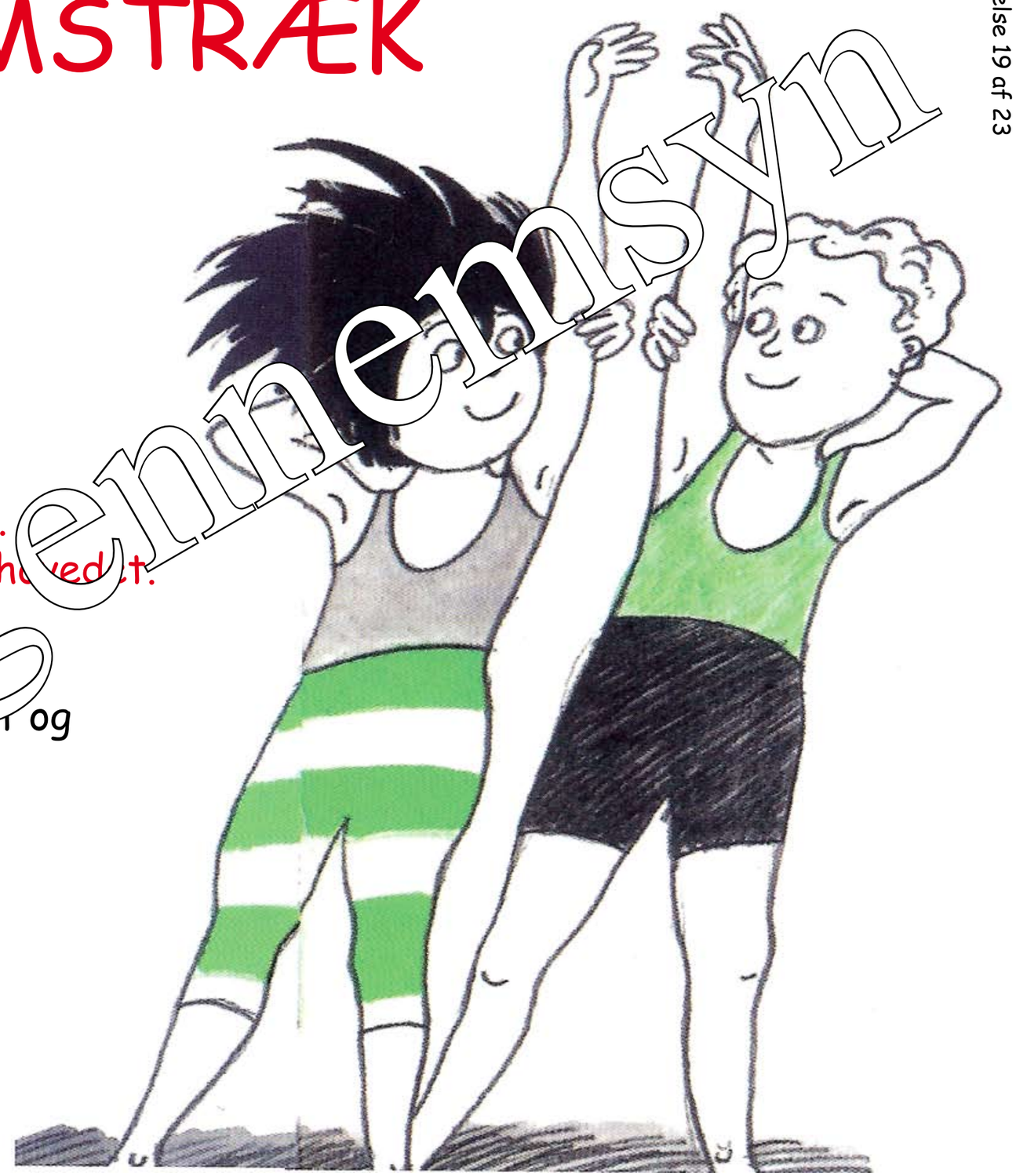
Stræk den ene arm højt op i luften.

Grib med den anden hånd fat bagfra
om den strakte arm, og hold den fast.

Den strakte arm forsøger sig nu som udbryder.
Armen vil ud til siden, fremad, bagud, ind mod hovedet.
Men du lader den ikke komme væk.

Ved hvert udbrudsforsøg, holder du armen fast og
ønder langsomt ud.

Så bytter du side.



Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

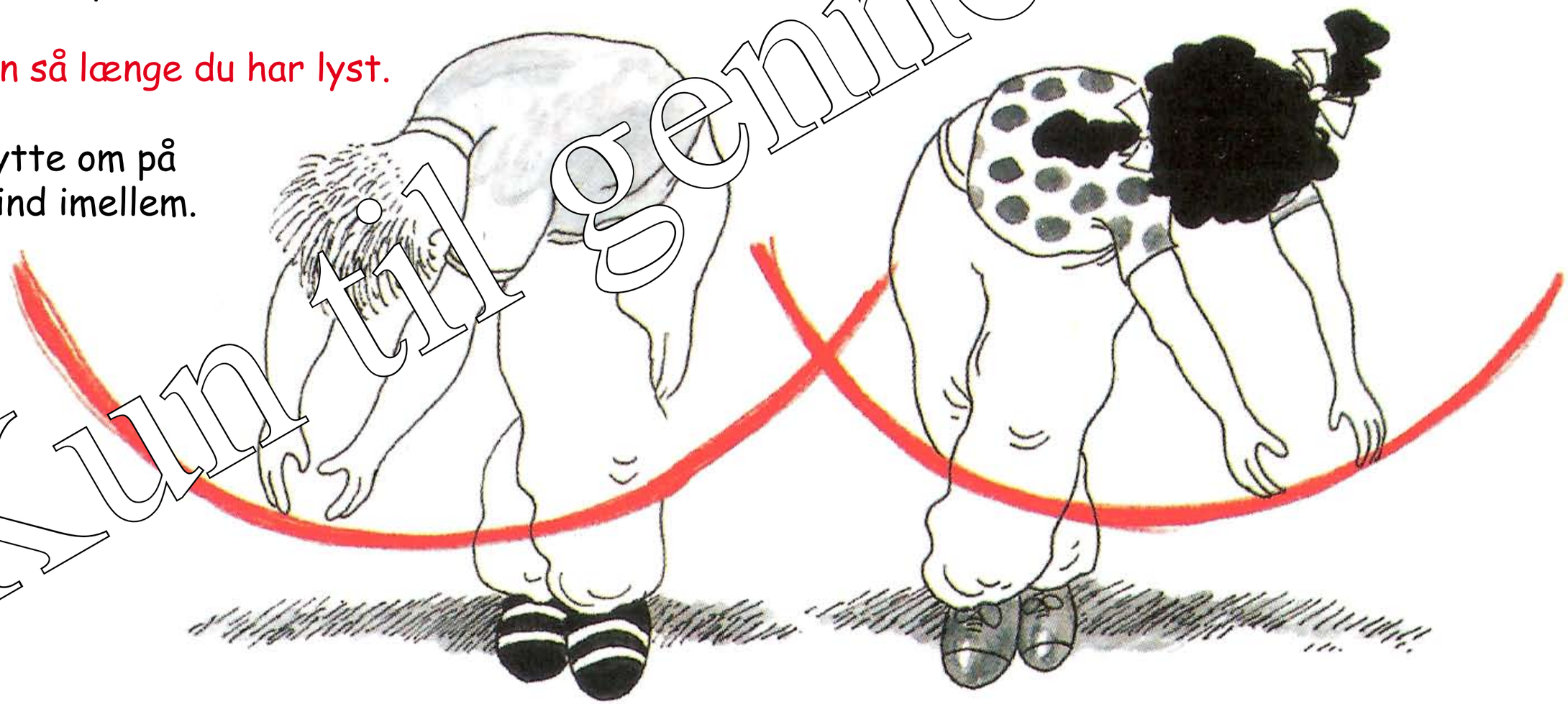
PENDULSVING

Kryds benene, og lad overkrop og arme hænge frit og afslappet ned.

Sving med store bevægelser frem og tilbage, som et pendul

Lav øvelsen så længe du har lyst.

Husk at bytte om på fødderne ind imellem.



Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

LØVEN

Stil dig med kæmpeafstand mellem fødderne. Drej højre fod ud til siden og vend kroppen mod højre.

Pust ud idet du bøjer højre knæ, så du kan mærke en udspænding foran på venstre hofte.

Træk vejret ind, når du kommer op igen. Gentages mindst tre gange.

Lav samme øvelse til den anden side.

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

BENPUMPEN / LÆGSTRÆK

Tag et skridt frem, og bøj det forreste ben. Det bagerste ben holdes strakt hele tiden.

Pust langsomt ud, idet du presser den bagerste hæl i gulvet.

Lad hælen slippe gulvet, når du trækker vejret ind.

Gentages mindst tre gange med hvert ben.

Kun til gennemsyn

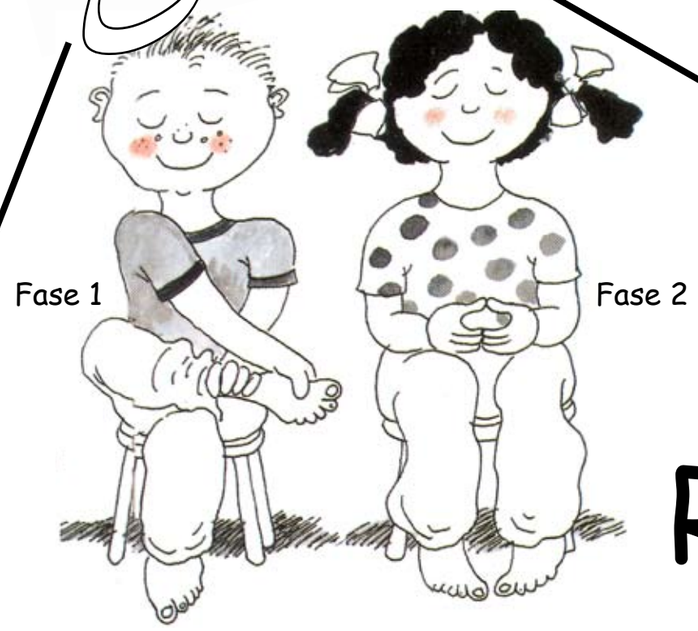
© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**

Tænd på "knapperne"

Simple vand

Tænd ørene

Arbejd med krydsøvelser
og dovne ottetal



Rolig og afslappet

Kun til gennemsyn

© Danske Kinesiologer - For køb af licens til brug af materialet se: www.kinesiologi.dk - **Denne xxxxxxxxxlicens er udstedt til Xxxxxxx Xxxxxxxx**