

## Liegende Acht

### Einsatzgebiete/Fördermöglichkeiten:

- Rechts-Links-Koordination
- Vernetzen beider Gehirnhälften
- Körpermitte überschreiten
- Feinmotorik weiterentwickeln
- Auge-Hand-Koordination schulen
- Konzentrationsfähigkeit ausbauen
- als Übung der Stille zur Regeneration/Entspannung
- Kommunikation fördern

### Anwendungsmöglichkeiten:

**Hände:** Die Übungen können grundsätzlich beidhändig, zur Steigerung der Anforderung auch einhändig durchgeführt werden. Hier wird dann natürlich von der „gewohnten“ Hand auch auf die ungeübte gewechselt.

**Augen:** Um die Übung zu intensivieren, kann mit verbundenen Augen gearbeitet werden.

**Körper:** Natürlich lässt sich in diese Übung auch der ganze restliche Körper mit einbeziehen, indem der Übende langsam geht, auf einem Sitzball sitzt oder z.B. auf einem Wackelbrett steht.



### Übungen mit der Liegenden Acht (parallel zum Körper):

#### **Die Kugel durch die Acht laufen lassen:**

- **als Liegende Acht:** rechts herum, links herum, abwechselnd beide Richtungen
- **als O:** Die Kugel nur in einer Hälfte laufen lassen: die Kugel nur in der linken Hälfte der Acht laufen lassen und somit ein O formen; die Kugel nur in der rechten Hälfte der Acht laufen lassen und somit ein O formen; die Kugel abwechselnd auf beiden Hälften rollen
- **als Schlange:** Die Kugel von links unten über den oberen Bogen durch das Mittelkreuz in den rechten unteren Bogen laufen lassen und wieder zurück; die Kugel von links unten durch den unteren Bogen und das Mittelkreuz zum rechten oberen Bogen laufen lassen und wieder zurück
- **m und w formen:** Die Kugel nur über die beiden oberen Bögen laufen lassen und damit ein m formen (und wieder zurückrollen lassen); die Kugel nur durch die beiden unteren Bögen laufen lassen und damit ein w formen (und wieder zurückrollen lassen)

## Liegende Acht

- **Brett am Mittelkreuz halten:** Bei den Übungen wird die Acht mit den Fingern einer Hand von unten am Mittelkreuz gehalten

### Übungen mit der Stehenden Acht (Liegende Acht längs vom Körper abstehend):

#### **Die Kugel durch die Acht laufen lassen:**

- **als Stehende Acht:** rechts herum, links herum, von oben nach unten, von unten nach oben, abwechselnd alle Richtungen

- **als O:** Die Kugel nur in einer Hälfte laufen lassen: die Kugel nur in der oberen Hälfte der Acht laufen lassen und somit ein O formen; die Kugel nur in der unteren Hälfte der Acht laufen lassen und somit ein O formen; die Kugel abwechselnd auf beiden Hälften rollen

- **als Schlange:** Die Kugel von links oben über den oberen Bogen durch das Mittelkreuz in den unteren Bogen laufen lassen und wieder zurück; die Kugel von links unten durch das Mittelkreuz zum oberen Bogen laufen lassen und wieder zurück

- **E und 3 formen:** die Kugel nur über die seitlichen Bögen (auf der linken Seite) laufen lassen und damit ein E formen (und wieder zurückrollen lassen); die Kugel nur durch die beiden rechten Bögen laufen lassen und damit eine 3 formen (und wieder zur

- **Brett am Mittelkreuz halten:** Bei den Übungen wird die Acht mit den Fingern einer Hand von unten am Mittelkreuz gehalten



### Üben mit zwei Mitspielern

Gerade zur Förderung von Gemeinschaft und Kommunikation untereinander ist die Motorik Acht genial geeignet. Je ein Mitspieler (Kind, Therapeut, Erwachsener, ..) hält ein Ende der Acht. Gemeinsam wird die Kugel durch die Windungen geführt. Gerne mit Arbeitsaufträgen wie Richtungswechsel und unterschiedliche Formen (O, E, ..). Damit das gelingt, müssen die Mitspieler eine Gemeinschaft bilden und miteinander kommunizieren. Dabei werden automatisch Eigenschaftswörter wie schneller, langsamer, höher, tiefer usw. benutzt, um das gemeinsame Ziel zu erreichen.