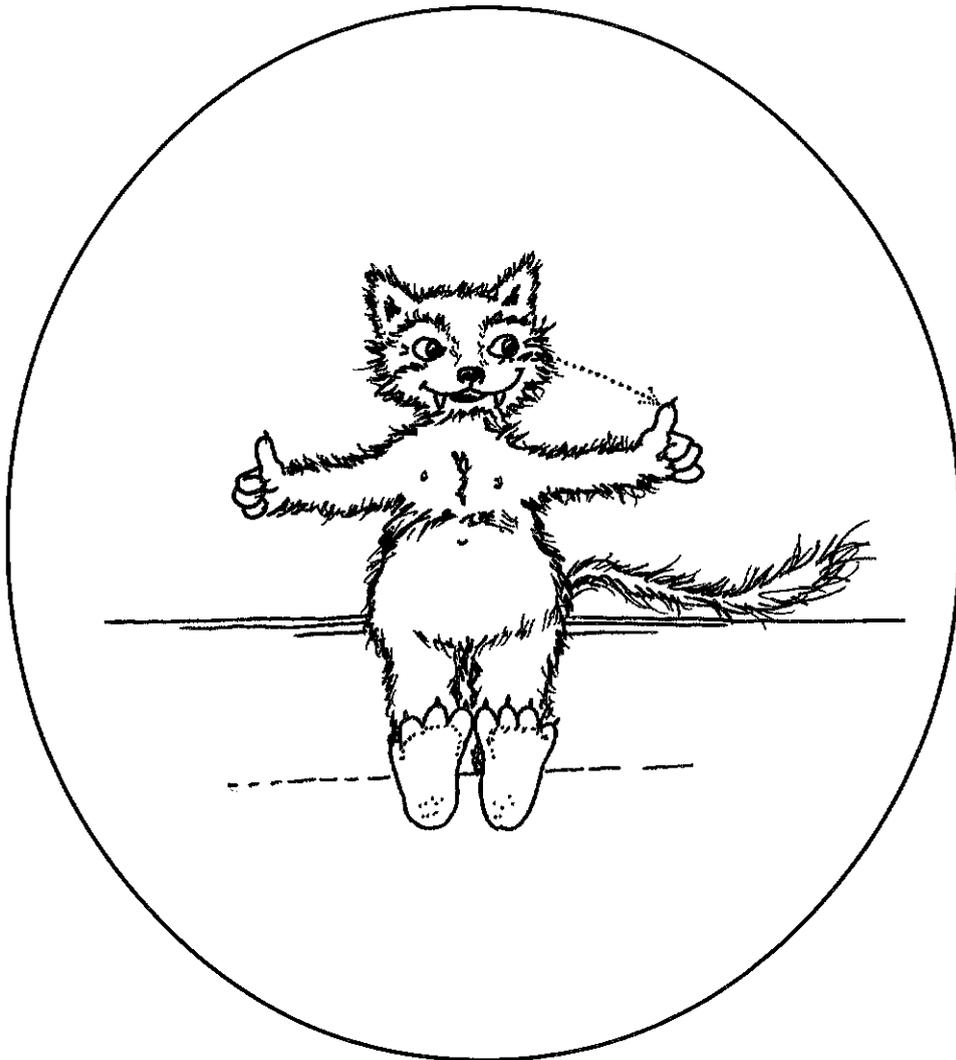


Augendreher



Übungsablauf:

Streck deine Daumen nach rechts und links von dir weg.
Schau abwechselnd auf deine Daumen ohne dabei den Kopf
zu bewegen.

Augendreher

Bemerkungen:

Die Übung entspannt die Augenmuskulatur. Es empfiehlt sich das Augenwärmen (V 2) daran anzuschließen.

Varianten:

- die Augen abwechselnd nach oben und unten bewegen
- die Augen langsam kreisen, einmal rechts, dann links herum

Möglichkeiten zur Anwendung:

Vor oder nach dem konzentrierten Schreiben oder Lesen.