Warum Bewegung dazugehört

Ruhige Augen brauchen einen ruhigen Körper

Gleichgewicht und Augen sind im Gehirn eng verbunden. Wer wackelig steht oder sitzt, muss auch mit den Augen mehr ausgleichen.

Über die Mitte

Überkreuz-Bewegungen verbinden beide Körperseiten über die Mitte. Genau diese Mitte überqueren auch die Augen beim Lesen jeder Zeile.

Danach geht's leichter

Nach kurzer Bewegung fällt das Aufpassen in der Klasse leichter.

Gut zu wissen

- **kein Test, keine Noten**
- **keine Daten von Kindern**
- **alle Kinder machen gemeinsam mit**
- **ergänzt das Lesen in der Klasse**

VIKI Blickfit ist ein Bewegungsprogramm für die ganze Klasse, keine Therapie und keine Diagnose.

Wo bekommst du nähere Infos?

1. **Mit der Lehrkraft reden**
   Sie erlebt dein Kind jeden Tag beim Lesen und Schreiben. Legt eure Beobachtungen zusammen.

2. **Augenärztliche Untersuchung**
   Prüft, wie scharf dein Kind in der Nähe und in der Ferne sieht, ob es eine Brille braucht und ob die Augen gesund sind. Sag dort ruhig konkret, was dir beim Lesen auffällt.

3. **Funktionaloptometrie**
   Schaut genauer, wie gut die Augen beim Lesen springen, zusammenarbeiten und scharfstellen, und bietet bei Bedarf ein Training an. Ergänzt die augenärztliche Untersuchung, ersetzt sie aber nicht.

Du willst es genauer wissen?
Der kostenlose Online-Augen-Check gibt dir eine erste Einschätzung:
vikitraining.at/check
Ein Angebot von VIKI Training. Keine Diagnose, ersetzt keine Untersuchung.



Dr. Sarah Kopetzky,
Funktionaloptometristin und Mama von vier Kindern. VIKI steht für **Visualtraining für Kinder**.
vikitraining.at · hallo@vikitraining.at

VIKI TRAINING
AUGEN · KÖRPER · GEHIRN

Diese Information ersetzt keine fachliche Abklärung. Bei Auffälligkeiten ist die augenärztliche Untersuchung immer der erste Schritt.

BLICKFIT
BY VIKI TRAINING

VIKI GOES SCHOOL

3 Minuten Bewegung für Augen, Körper und Gehirn

In der Klasse deines Kindes gibt es jetzt jeden Tag VIKI Blickfit: ein kurzes Bewegungsprogramm, das die Augen fürs Lesen und Lernen fit macht.



Starke Augen – Starkes Lernen

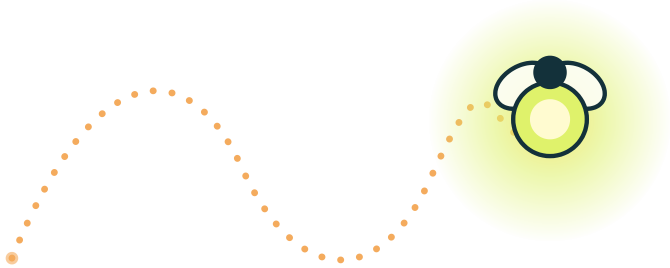
INFO FÜR ELTERN

Was ist VIKI Blickfit?

Löwe Leo turnt am Smartboard vor, die ganze Klasse macht mit. In rund 3 Minuten geht es durch 5 Schritte:

1. **Körper wecken**
   Überkreuz-Bewegungen und Gleichgewicht
2. **Augen bewegen**
   mit den Augen z. B. dem Glühwürmchen folgen
3. **Scharf & zusammen**
   zwischen nah und fern scharfstellen
4. **Blick-Spiel**
   genau hinschauen, merken, finden
5. **Augen-Ruhe**
   kurz entspannen, dann geht's weiter

Etwa jeden Monat (alle 16 Blickfit-Tage) beginnt ein neues Abenteuer mit neuen Übungen, insgesamt sind es 10. So bleibt es spannend, und die Übungen werden Schritt für Schritt etwas anspruchsvoller.



Sehen ist mehr als scharf sehen

Beim Lesen müssen die Augen viel mehr können als scharf sehen. Ein großer Teil des Sehens passiert im Gehirn. Vier Dinge arbeiten dabei gleichzeitig:

Augenbewegung
Die Augen springen von Wort zu Wort und finden den Anfang der nächsten Zeile.

Zusammenarbeit
Beide Augen schauen genau auf dasselbe Wort, damit ein klares Bild entsteht.

Scharfstellen
Die Augen stellen in der Nähe scharf, halten das lange durch und wechseln schnell zwischen Tafel und Heft.

Wahrnehmung
Das Gehirn erkennt Buchstaben, unterscheidet ähnliche (b und d) und merkt sich Wörter.

Hakt es in einem dieser Bereiche, kostet Lesen viel Kraft, auch wenn ein Kind in der Nähe und in der Ferne scharf sieht. Kinder sagen das selten, denn sie kennen es nicht anders.

Fällt dir bei den Hausaufgaben etwas auf?

Kreuze an, was du **öfter** bemerkst:

Beim Lesen

- ☐ verrutscht in der Zeile, lässt Wörter oder Zeilen aus
- ☐ braucht noch lange den Finger zum Mitzeigen
- ☐ liest sehr langsam, obwohl die Buchstaben bekannt sind
- ☐ verwechselt immer wieder ähnliche Buchstaben (b/d, p/q)
- ☐ neigt den Kopf oder das Heft schief oder hält ein Auge zu

Beim Schreiben

- ☐ geht mit dem Gesicht ganz nah ans Heft
- ☐ die Schrift wandert aus der Zeile
- ☐ beim Abschreiben von der Tafel passieren viele Fehler
- ☐ Zahlen untereinander schreiben klappt kaum

Dabei und danach

- ☐ reibt die Augen, blinzelt viel, gähnt
- ☐ klagt über Kopfweh, müde Augen oder „tanzende“ Buchstaben
- ☐ Hausaufgaben dauern viel länger als gedacht
- ☐ ist mündlich deutlich stärker als schriftlich

Wichtig: Ein einzelnes Kreuz ist kein Grund zur Sorge. Fallen dir **mehrere Punkte über einige Wochen** auf, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Nimm die Liste gerne zum Gespräch mit.