



## Wie könnte es leich(t)er gehen? Was wäre freier?

### ***Leichter-lernen-Box***

- Die Karten sind als kleine Lernpausen gedacht
- Lassen Sie das Kind die Karte wählen
- Es gibt kein richtig oder falsch – Hauptsache Bewegung, experimentieren
- Ihr Kind kann die Karten anmalen
- Karten in ein Säckchen legen und ziehen lassen
- Karten von 1-12 beschriften, mit zwei Würfeln würfeln
- Geschichten zu den Karten erfinden
- In kleinen Gruppen Bewegungen erfinden

### ***Allgemeine Spielregeln***

- Es gibt keine Reihenfolge der Übungen
- Der Sinn ist sich selbst zu fühlen
- Es gibt keine Vorgaben wie oft die Übung gemacht wird
- Machen Sie vor und nach der Übung eine kurze Pause und spüren in sich hinein – was hat sich nach der Übung verändert?
- Bewegen Sie erst die eine Seite, Pause – Spüren – dann bewegen Sie die andere Seite
- Je feiner und kleiner die Bewegungen sind, umso effektiver ist die Übung
- Machen Sie sich bewusst, dass jeder kleinste Wellenimpuls durch den ganzen Körper geht
- Besorgen Sie sich einen Anatomie-Atlas und schauen Sie sich an, wie die Muskeln im Körper von Kopf bis Fuß verbunden sind, um zu verstehen, was die Übungen bezwecken.  
Je lockerer Sie die Übungen machen, umso freier wird der Geist

Viel Spaß beim Spielen, Experimentieren, Entdecken und Lachen.  
Fragen und Anregungen oder Ihre Erfahrungen, dann schreiben Sie bitte an:  
[info@jessica-leicher.de](mailto:info@jessica-leicher.de)