

Cross Crawl

Das Gehirn schwimmt in der Gehirnflüssigkeit.

Diese Flüssigkeit erfüllt verschiedene Aufgaben. Sie schützt das Gehirn im Schädel vor Erschütterungen.

Die Flüssigkeit erfüllt auch elektrische Funktionen!

Wenn eine Autobatterie nur mit destilliertem Wasser – **ohne Säure** – gefüllt wäre, würde kein Strom fließen.

- Die elektrischen Ionen brauchen die Säuremoleküle als Transportmittel.
- Ähnlich benötigt das Gehirn eine elektro- chemische Vorrichtung, welche ermöglicht, dass der elektrische Strom fließen kann.

Ist die Gehirnflüssigkeit träge und stockend, entsteht ein Ungleichgewicht im Informationsfluss des Gehirns!

Dies berührt auch das Kontroll–Rückmelde–System zwischen Gehirn und Körper!

Somit können Koordinationsprobleme auftauchen, welche mit der einfachen Cross – Crawl – Übung behoben werden können.

- Jede Bewegung ist eigentlich eine Art Geh- Bewegung, nur etwas übertrieben.

Erklärung:

Während der Körper heranwächst, entwickelt sich die Verknüpfung der beiden Körperseiten zu koordinierten Bewegungen normalerweise im Zuge solcher Aktivitäten wie: **Krabbeln, Gehen, Laufen.**

- Seit einem Jahrhundert wird das Krabbeln für neurologische Bahnungen benutzt.
(zum Ausschöpfen des maximalen Lernpotentials)

Experten stellten die Theorie auf, dass kontralaterale Bewegungen **wirken**, indem sie die Sprech- und Sprachzentren des Gehirns aktivieren.

- Dr. Dennison entdeckte jedoch, dass die Überkreuzbewegungen deshalb so wirkungsvoll sind, weil sie sowohl die **expressive** als auch die **rezeptive** Gehirnhälfte stimulieren,
→ **weil sie also integriertes Lernen erleichtern.**
- Die Bevorzugung des Lernens mit dem gesamten Gehirn vor einseitiger Informationsverarbeitung kann durch die Dennison- **Lateralitätsbahnung** strukturiert angelegt werden.

Erläuterung zur Übung:

- In dieser „kontralateralen“ Übung bewegen die Übenden abwechselnd ihre Arme, zusammen mit dem jeweils gegenüberliegenden Bein, wie beim Gehen auf der Stelle.
- Dies aktiviert **beide** Gehirnhemisphären gleichzeitig und ist möglicherweise die beste Aufwärmübung für alle Fertigkeiten, die das Kreuzen der Mittellinie erfordern.

Aktivitäten beider Gehirnhälften:

Linke Hirnhälfte: (meist die dominante Seite)

Detailwahrnehmung, kreist ein...
Zeitorientiert
Überleben, Versuch
Analytisch
Sprache: Wortlaut, Wiederholung und Einprägung
Lineares Denken, trennt Wörter und Gedanken
Selbstbild,
Bewertend
Glaubenssystem

Rechte Hirnhälfte: (meist die nicht-dominante Seite)

unbegrenzte Wahrnehmung, überfliegt
ohne Zeitgefühl
ohne Angst, Reflex
kreativ,
Sprache: Ausdruck/Betonung/Symbole
räumliches Denken, verbindet Wörter u. Gedanken
rhythmisch und Gefühl, musikalisch,
nicht wertend
ganzheitlich ausgerichtet

- Den größten Nutzen zieht man aus dieser Übung, wenn man sie immer wieder, dafür nur wenige Male durchführt. >>> **Die Übung stimuliert den Fluss der lebensnotwendigen Gehirnflüssigkeit!**

Tipp:

- **Wassertrinken** und das Massieren der „**Gehirnknöpfe**“ (NI 27- Schlüsselbeinpunkte) vor den Überkreuzbewegungen helfen Körper und Geist vorzubereiten, so dass sie besser ansprechen.

Überkreuzübungen

Wichtig für die Übungen ist, die Mittellinie des Körpers mit Händen und Beinen zu überqueren, um das Gehirn dazu anzuregen, auf der rechten sowie auf der linken Seite zu arbeiten, und auch zusammen.

1. rechte Hand + linkes Bein überkreuzen - vorne
linke Hand + rechtes Bein überkreuzen - vorne
2. rechtes Knie + linker Ellenbogen zusammenbringen
linkes Knie + rechter Ellenbogen zusammenbringen
3. linke Hand + rechter Fuß hinten zusammenbringen - Schuhplattler
rechte Hand + linker Fuß hinten zusammenbringen - Schuhplattler

- **jede Übung ca. 30 x dabei Kopf geradeaus - Augen nach links oben richten und dabei summen, singen.**
- **Variation: Augen mit Blick nach oben rechts und dabei zählen, rechnen, buchstabieren**

- **Führen Sie die Übung zu ihrer Lieblingsmusik durch!**
- **Suchen Sie verschiedenen Rhythmen, um das Tempo herauszufinden, das Ihnen behagt!**
- **Machen Sie diese Übung zur täglichen Haltung.**
- **Sie werden schon nach wenigen Tagen über den Erfolg angenehm überrascht sein.**

Cross Crawl :

- ☺ **Stimuliert** die Gehirnflüssigkeit



- ☺ Verbessert die Balance zwischen den beiden Hirnhälften
- ☺ Verbessert die Ausgeglichenheit
- ☺ gleicht Emotionen aus
- ☺ verstärkt die Körperenergie
- ☺ verbessert das Körperbewusstsein
- ☺ verstärkt das Gesundheitsbewusstsein
- ☺ macht den Körper beweglicher
- ☺ steigert die Fitness

- ☺ lockert die Steifheit
- ☺ regt den Fluss der Lymphflüssigkeit an
- ☺ fördert den Kreislauf
- ☺ reguliert den Blutdruck
- ☺ fördert die Verdauung
- ☺ verbessert Atmung und Ausdauer
- ☺ verbessert Raumbewusstsein,
- ☺ fördert die Koordination –links - rechts
- ☺
- ☺ reduziert Stress
- ☺ ermöglicht, klarer zu denken
- ☺ verbessert das Gedächtnis
- ☺ verbessert den IQ
- ☺ hilft bei Legasthenie
- ☺ verbessert die Sehschärfe, auch binokulares (beid-äugiges, **plastisches**) Sehen
- ☺ Verbesserung bei Hörschwäche
- ☺ **fördert Fertigkeiten beim:**
Buchstabieren (Rechtschreibung), Schreiben,
Zuhören, Lesen und Verstehen
- ☺ macht Spaß