

## Das Corona-Kinder- & Jugendprogramm



### Tipp 7 – SPIEL - Eulenblick

Diese Übung hab ich von meinem Kollegen Tom. Er ist viel draußen unterwegs und entdeckt so ziemlich alles in seiner Umgebung. Mit einem weiten Gesichtsfeld, wie die Eulen! In Corona-Zeiten bekommt diese Übung eine ganz neue Bedeutung: solange du mit dem Eulenblick unterwegs bist und niemand außer deiner Familie entdeckst, bist du sicher und auf Abstand unterwegs!



Streck die Arme waagrecht nach vorne, schau auf deine Hände und wackle mit den Fingern. Beweg die Arme langsam auseinander, behalt dabei aber die wackelnden Finger beider Hände im Blick ohne hin und her zu schauen. Beweg die Arme so weit auseinander, bis du die Bewegung der Finger nicht mehr siehst. An dieser "Grenze des Sichtbaren" beweg dann die Arme vor und zurück, um herauszufinden, wo die Grenze genau ist. Dasselbe kannst du auch nach unten und oben machen. Man bewegt die Arme mit wackelnden Fingern auseinander um zu sehen, wie viel man unten und oben gleichzeitig wahrnehmen kann. Probiert man den „Eulenblick“ öfters mal aus, kann man sein Wahrnehmungsfeld beträchtlich erweitern: ca. 180° waagrecht, ca. 130° senkrecht. Also: fleißig üben für die nächste Corona-freie Entdeckungsreise!

Tipp von Sybille Kalas