

Info

Sehen und lesen - Blicksprünge trainieren

BLICKSPRUNG

Wir sehen nicht im gesamten Blickfeld gleich scharf, sondern müssen fortwährend fokussieren, scharf stellen.

Übung: Lies ein Wort dieser Zeile und versuche, ein anderes daneben zu lesen, ohne das Auge zu bewegen.

Dr. Skeffington - er wird häufig als der Vater der visuellen Optimierung bezeichnet - zeigt die Aufgaben des Sehens in vier Kreisen, die in ihrer Überschneidung ein Optimum ergeben. Jeder Kreis (links) steht für eine Fähigkeitsgruppe.

Augenbewegung  
Beidäugigkeit  
Scharfstellung  
Wahrnehmung

Durch Training kann man beim Erfassen bald weiter kommen von Wort zu Wort bis Wortgruppe zu Wortgruppe oder ganzer Textzeile.

Übung: Wir lesen durch tägliche Übung immer besser.



Mit etwas Übung kann man die Anzahl der Blicksprünge immer weiter verringern. Blicksprungübungen sind also:

- 1) Training für die äußere Augenmuskulatur
- 2) Stärkung der Fähigkeit, schneller von einem Punkt zum nächsten zu springen
- 3) Stärkung der Fähigkeit, etwas gut mit dem Blick zu erfassen und danach auch wieder loszulassen

Günstig ist es, langsamer zu beginnen (z.B. im eigenen Atemrhythmus) und dann allmählich schneller zu werden.

Abb. aus www.blicksprung.de

Wichtig ist dabei, die Punkte exakt im Blick zu haben, sich nicht „darüberzuschwindeln“!

Eine Vorübung: Folge mit den Augen dem Ball beim Squash, Tennis oder Fußball ...!

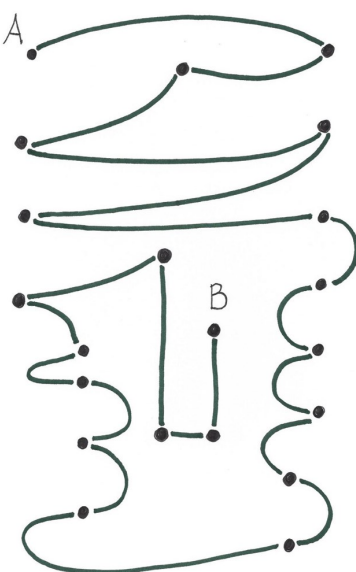


NÖ im Vergleich

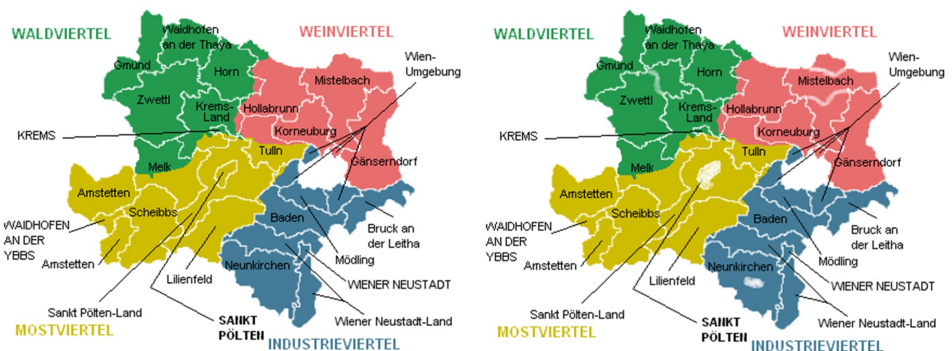
Aufgabe: Lies von Punkt zu Punkt, von A bis B!  
Die Bilder rechts unterscheiden sich durch fünf Fehler!

BLICKSPRUNG

Übung:



Eine unterhaltsame Art, Blicksprungübungen durchzuführen, bieten Suchbilder.



## Ein Ausflug in die Bucklige Welt

**Aufgabe: Blicksprungübung durch Lückentext - lies möglichst flüssig und setze die fehlenden Wörter ein!**

## BLICKSPRUNG

Die \_\_\_\_\_ am 20. März 2015  
Wir hatten jeder eine spezielle \_\_\_\_\_ eingepackt und saßen nun im Auto.  
Auf der \_\_\_\_\_ ging die Fahrt in die Bucklige Welt, wo wir auf einen  
höheren Standpunkt mit klarer Sicht hofften. Nach eineinhalb  
hatten wir einen vielversprechenden Platz mit guter \_\_\_\_\_ gefunden und packten  
zuerst einmal die \_\_\_\_\_ aus. Die Decke wurde ausgebreitet und wir saßen im  
warmen Schein der \_\_\_\_\_ inmitten der Natur. Insekten summten um uns herum  
und das \_\_\_\_\_ der Vögel klang munter und fröhlich. Dann nagte ein schwarzer  
Punkt an der Sonne und wurde langsam größer. Die \_\_\_\_\_ nahm ab, es wurde  
langsam düsterer und düsterer. Bald waren die \_\_\_\_\_ der Natur verstummt.  
Mitten am Tag breitete sich \_\_\_\_\_ aus und alles wurde still. Eine auffällige  
\_\_\_\_\_ ließ uns Gänsehaut verspüren und für kurze Zeit wurde es ganz finster.  
Der schwarze Punkt war \_\_\_\_\_ und größer geworden und hatte die Sonne nun  
komplett \_\_\_\_\_. Bald aber erschien eine dünne Sichel und nun wuchs  
diese heran und es wurde wieder \_\_\_\_\_ und heller. Die Tierwelt reagierte wie am  
Morgen mit langsamem \_\_\_\_\_ und die Vielfalt der Geräusche nahm zu.  
Bereits nach einer \_\_\_\_\_ war alles so, wie es vor der Sonnenfinsternis gewesen war.  
Nur das Gefühl, hier \_\_\_\_\_ von etwas ganz Besonderem gewesen zu sein, das blieb.

*Sonnenfinsternis  
Sonnenbrille  
Autobahn  
Stunden  
Aussicht  
Jause  
Sonne  
Gezwitscher  
Helligkeit  
Laute  
Nachtruhe  
Kühle  
größer  
verfinstert  
heller  
Erwachen  
Stunde  
Zeuge*



## So schmeckt das Waldviertel!

**Aufgabe: Lies diese Speisekarte und zB auch Fahrpläne, Inhaltsverzeichnisse, Ergebnislisten, Vokabelhefte ...!**

## BLICKSPRUNG

Blicksprungübungen sind anhand einer **Speisekarte** leicht zu praktizieren.  
Du nennst die Speise (linksbündig), dein/e Lesepartner/in den Preis (rechtsbündig)!

Gebackene Polenta-Schafkäseknödel auf Blattspinat & geschmolzenem Paradeiser	8,40
Frisches Marktgemüse in Kräuterrahmsauce mit knusprigem Erdäpfelstrudel	7,80
Blunzengröstl mit Kren & Krautsalat	8,40
Waldviertler Knödelgröstl mit Speck, Ei & grünem Salat	7,80
Waldviertler Fleischkrapfen mit Sauerkraut	9,80
Ofenfrisches Jungschweinsbrat mit Waldviertler Knödel & warmem Krautsalat	9,80
Bachforelle im Ganzen gebraten mit Mandelbutter & Petersilerdäpfel	15,80
Zanderfilet in Knoblauchbutter mit Blattspinat & Petersilerdäpfel	15,80
Karpfen mit Mohn gebacken und Rahmgurkensalat	16,80
Waldviertler Mohntorte mit Schokoladensauce und Schlagobers	4,20
Handgewuzelte Waldviertler Mohnnudeln	5,80
Palatschinken mit Marillenmarmelade	4,20
Böhmische Palatschinken mit Powidl, Mohn & süßem Rahm	5,20

*Guten Appetit!*

