

## **FODBØJEREN (fra Paul Dennison - hjerne-gymnastik)**

**FORMÅL:** at få udstrakt sener og muskler i fødder, lægge og lårmens foden bevæges, så reflexen, der får personen til at holde igen, afslappes.

**AKTIVITET:** sid på en stol. Læg det ene ben op over det andet. Tag fat i senerne ved anklen og træk/nap fast i dem. Fortsæt hele læggen op. Træk herefter i senerne bag knæet og videre op bag på låret helt op til sædeknuden. Øvelsen gentages 5 gange med hvert ben. Foden bevæges frem og tilbage, mens der nappes. Øvelsen afsluttes med små skulderrulninger for at løse op for spændinger i skulder/nakkepartiet.

### **AKTIVERER HJERNEN TIL:**

at integrere for- og baghjerne  
sproglige færdigheder  
at udtrykke sig

### **UNDERSTØTTER INDLÆRING:**

lytteforståelse og læsning  
evnen til at skrive kreativt  
evnen til at følge og gennemføre en anvisning

### **ADFÆRD OG HOLDNING:**

mere oprejst og afslappet holdning  
knæene er ikke længere så fastlåste  
forbedret social adfærd  
forbedret opmærksomhedsspændvidde  
øget evne til at kommunikere og være modtagelig