

3. Material

- 2 Spielpläne
- ein Sichtschutz mit zwei Stellfüßen
- 3 Kartensätze à 33 Karten mit Fragen oder Myofunktionsaufgaben, für drei Altersstufen (6 – 8 Jahre, 8 – 12 Jahre, 12 – 16 Jahre) jeweils Form A und Form B
- 6 Protokollbögen (jeweils Form A und B für die drei Altersgruppen)
- 35 Plastikplättchen

4. Zusätzlich benötigte Materialien

- eine Stoppuhr oder alternativ ein Wecker mit Sekundenzeiger
- für jeden Spieler ein Gummiring (Myo-Band)
- für jeden Spieler ein Holzspatel
- Salzstangen oder Knäckebrot

5. Kartensätze und Protokollbögen

Die Kartensätze und Protokollbögen wenden sich an vorgegebene Altersgruppen. Für jede Altersgruppe gibt es zwei Kartensätze (Spielform A und B) und dazu passende Protokollbögen.

Version A und B jeweils für

- | | |
|----------------|--|
| 6 – 8jährige | (16 Spielkarten/Protokollbogen mit 16 Fragen/Aufgaben) |
| 8 – 12jährige | (16 Spielkarten/Protokollbogen mit 16 Fragen/Aufgaben) |
| 12 – 16jährige | (16 Spielkarten/Protokollbogen mit 16 Fragen/Aufgaben) |

Für die jüngeren Spieler oder um die Spielzeit zu verkürzen, können auch Karten vor Spielbeginn aussortiert werden und z. B. nur fünf oder sechs Karten pro Spieler eingesetzt werden.

6. Durchführung

Es spielen immer zwei Spieler, die sich gegenüber sitzen. Der Sichtschutz wird so zwischen die Spielpläne gestellt, dass das gegnerische Spielfeld nicht eingesehen werden kann. Jeder Spieler bekommt einen Spielplan und einen altersentsprechenden Protokollbogen. Aus dem dazugehörigen Kartensatz wird eine Spielformvariante (A oder B) ausgewählt. Diese 16 Karten werden gemischt und unter den Spielern aufgeteilt. Jeder Spieler legt seine Karten auf seinem Spielplan ab. Die Spieler befragen sich abwechselnd durch die Nennung der Koordinaten nach den Spielkarten.

Wird eine Spielkarte durch den Mitspieler „getroffen“, so hat der Spieler, der die Lageposition der Karte erraten hat, die Möglichkeit, die Aufgabe auf der Karte zu lösen. Anschließend wird auf das abgefragte Feld ein Plättchen zur Markierung gelegt und die Karte zur Seite gelegt. Der Gegner protokolliert die Leistung seines Gegenspielers auf dem dazugehörigen Protokollbogen und erteilt die erarbeiteten Punkte. Die Punkte werden je nach Leistungsfähigkeit des Spielers verteilt (0, 1, 2 oder 3 Punkte, siehe Protokollbögen); d.h. je nach gesteigerter Häufigkeit oder Dauer der Übungsdurchführung erhöht sich die Punktevergabe.

Fragt einer der Spieler nach einem freien Feld, so wird dieses mit einem Plättchen belegt, um es als ein schon befragtes Feld zu kennzeichnen. Hat ein Spieler alle Spielkarten getroffen, so endet das Spiel. Gewinner ist derjenige, der die meisten Punkte auf seinem Protokollbogen verbuchen konnte.

7. Beschreibung der Übungen

Mache die Ruhelageübung mit Ring.

Auf der Zungenspitze wird ein Ring platziert, die Zungenspitze drückt den Ring an den Gaumenpunkt (Ruhelageposition) und verbleibt dort. Die Lippen sind geschlossen.

Ziel: Gewöhnung der Zunge an die physiologische Ruhelage

Mache den Spatelkampf.

Der Mund wird geöffnet, die Zunge wird gerade und spitz herausgefahren. Der Spatel wird vertikal an Kinn und Nase gehalten und soll jetzt durch die Zunge weggedrückt werden. Der Spatel verbleibt am Kinn, von der Nase wird er weggedrückt, die Zunge darf nicht im Zungenspitzenbereich einknicken, der Mund ist weit geöffnet.

Ziel: Stärkung der gesamten Zungenmuskulatur durch den Widerstand

Mache die Zunge abwechselnd spitz und breit.

Der Mund wird geöffnet, die Zunge wird rausgestreckt und schwebt über der unteren Zahnreihe. Durch eine abwechselnde Spannung und Entspannung formt sich die Zunge zu einer spitzen und breiten Form.

Ziel: Stärkung der Zungenränder, Förderung der Zungenkoordination