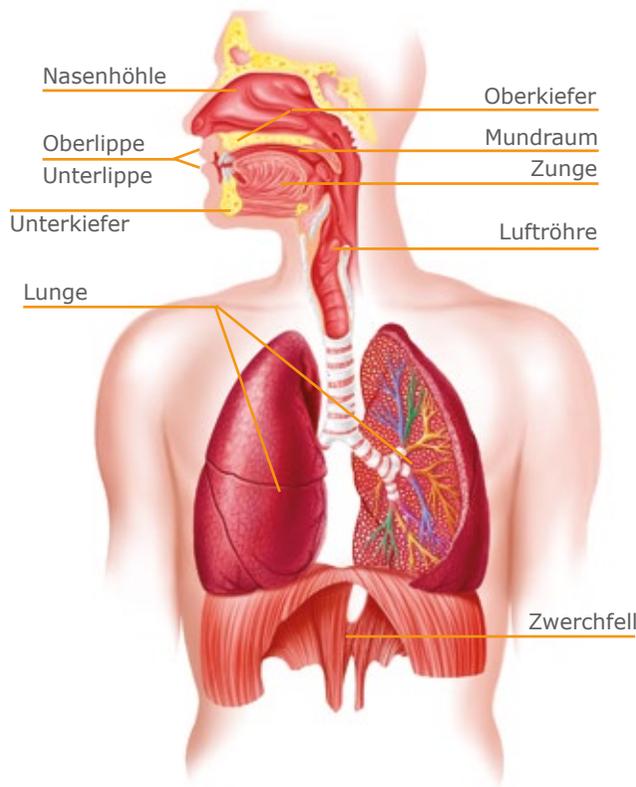


# Filalla<sup>®</sup> -Pustepfeife



Spielend die  
Sprachmuskulatur  
trainieren



Ein- und Ausatmen sind lebenswichtig, um den Körper optimal mit Sauerstoff zu versorgen. Atmung ist ein natürlicher Reflex und funktioniert eigentlich ohne unser Zutun. Unsere unruhige Lebensweise führt allerdings dazu, dass es schon bei Kindern zu Atemproblemen kommen kann. Gezielte Übungen helfen, die Atemmuskulatur zu stärken und den Brustkorb sowie das Lungenvolumen zu vergrößern, sodass tiefer und bewusster ein- und ausgeatmet werden kann. Richtiges Atmen entspannt nicht nur, sondern erleichtert auch das Sprechvermögen. Ein guter Effekt zur Verbesserung der Atmung lässt sich durch das Ausatmen gegen einen Widerstand erzielen, also etwa durch das Aufpusten eines Luftballons oder das Blasen in eine Pfeife. Kinder werden zur Bewältigung der Aufgabe tief Luft holen, also einatmen, um etwa Bälle möglichst lang in der Schwebe zu halten.

Das Atemtraining mit Hilfe einer Pfeife und Bällen aktiviert zugleich auch die Mundmuskulatur und fördert die Koordination, Beweglichkeit und Geschicklichkeit von Lippen und Zunge. Dies ist eine Grundvoraussetzung, um Laute richtig zu bilden. Einfache Pusteübungen, wie sie im Folgenden gezeigt werden, können auf spielerische Weise große Wirkung haben und zur sprachlichen Förderung eingesetzt werden.

## Spiel- und Übungsvarianten

### Übung 1

Schritt 1

Schritt 2

Den Ball so lange wie möglich gleichmäßig in der Schwebe halten.

Ball mit dem oberen Fangring durch langsames Verringern des Luftstromes auffangen.

### Übung 2

Schritt 1

Schritt 2

Oberen Fangring wegdrehen. Ball hochpusten.

Ball schwebt oben. Oberen Fangring wieder zurückdrehen. Ball langsam senken.

### Übung 3

Zwei gegenüberstehende Spieler übernehmen den Ball durch wechselseitiges Zupusten des Balls.

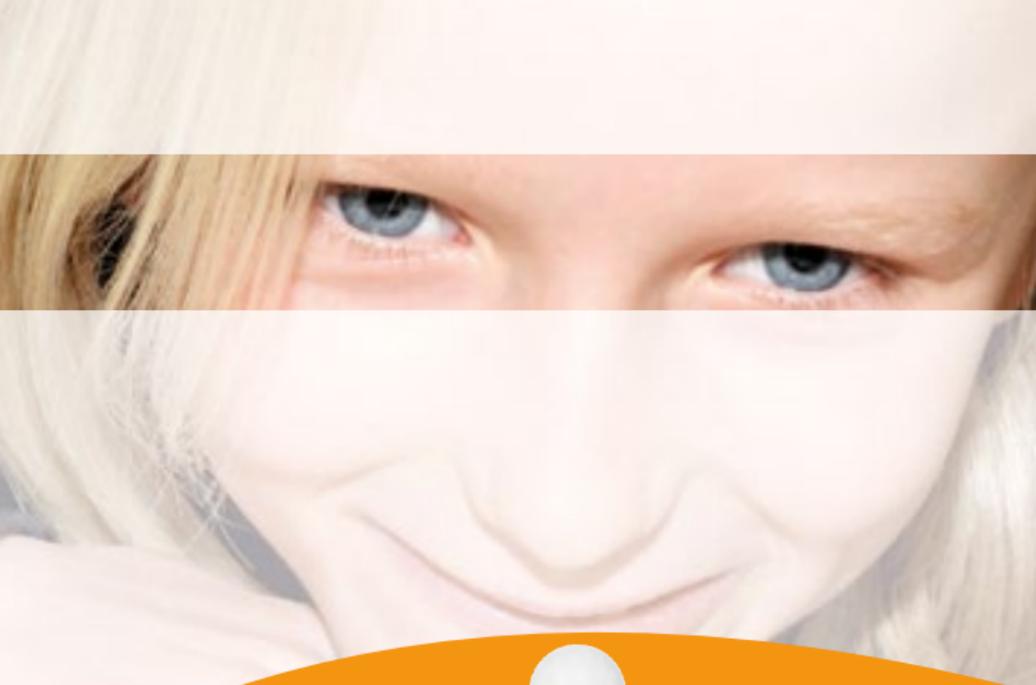
### Übung 4

Ball so lange wie möglich an die Unterkante des Fangrings pusten.

## Trainingsplan

Tag	Zeit	Zeit	Zeit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			





## Dieser Atem- und Mundmuskeltrainer

- steigert die Wahrnehmung im Mundbereich
- verbessert das Sprechvermögen von Lauten
- dehnt die Alveolen und kleinen Bronchien
- hilft Zunge, Lippen und Wangen besser zu koordinieren
- übt das Halten einer konstanten Luftsäule
- stärkt die Atemmuskulatur
- ist aus speichelechtem Kunststoff gefertigt und abwaschbar
- besteht aus Pfeife, Mundstück, 2 Ringen und 2 Bällen