

Konzentrationsübungen für jeden Tag

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

damit ihr Kind auch zu Hause gut lernen kann, ist die Konzentrationsfähigkeit von großer Bedeutung. Dazu habe ich Ihnen ein paar Tipps und Konzentrationsspiele aufgeschrieben, die Sie jeder Zeit zur Auflockerung oder vor einer schulischen Aufgabe durchführen können.

Täglich 5 Minuten reichen schon aus! Die Übungen sind **altersunabhängig**. So können Sie gerne mit ihrem Kind zusammen erarbeiten. Die Übungen müssen nicht der Reihenfolge nach ausgeführt werden, sie bauen nicht aufeinander auf. Übungen dürfen auch mehrfach ausgeführt, geübt werden. Oft entwickeln die Kinder einen gewissen Ehrgeiz eine bestimmte Übung irgendwann schneller oder besser zu können. Lassen Sie das unbedingt zu.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind viel **Spaß** beim gemeinsamen Üben!

Yvonne Schinnenburg

(Sonderpädagogin)

1. Däumchen drehen vorwärts und rückwärts. Möglichst zügig und ohne dass die Daumen sich berühren.
2. Sitzend: rechter Vorderfuß wird angehoben und gleichzeitig, klatscht die linke Hand auf den linken Oberschenkel dann umgekehrt. Viele Wiederholungen immer schnellere Ausführungen.
Siehe auch: <https://www.youtube.com/watch?v=EQ5XFWztyq0>
3. Stehend: Rechter Ellbogen zum linken Knie dann andere Seite. Viele Wiederholungen immer schnellere Ausführungen.
4. Stehend: Linke Ferse wird hinter dem Rücken von der linken Hand berührt, dann andere Seite. Viele Wiederholungen immer schnellere Ausführungen.
Siehe auch: <https://www.youtube.com/watch?v=KopkJZTzqdM>
5. Stehend: 1 Arm vorwärts kreisen, den anderen rückwärts
6. Sitzend: linken Arm seitlich ausstrecken, gleichzeitig rechtes Bein nach vorne strecken. Dann umgekehrt Viele Wiederholungen immer schnellere Ausführungen.
<https://www.youtube.com/watch?v=bOlqp9xCZis> ab 0:30 geht's los mit der Erklärung 😊
7. Fäuste nebeneinander halten rechter Daumen in die Luft, linker Zeigefinger nach oben strecken. Dann Fingerwechsel.



8. Die rechte Hand macht ein Viktory- Zeichen und die andere Hand eine „Pistole“ nun wird gewechselt.



Für Profis: Beine zusätzlich hinzunehmen z.B. bei jeder Handveränderung die Beine durch Springen kreuzen und bei der nächsten Bewegung wieder öffnen.

9. Der rechte Zeigefinger klopft auf den Tisch, während der andere Zeigefinger schnell von rechts nach links über den Tisch schiebt.
10. Die eine Hand klopft auf den Kopf, während die andere Hand den Bauch in kreisenden Bewegungen streichelt. Dann Handwechsel.
11. Verstecken Sie eine **tickende Eieruhr** oder ihr **Handy**, das leise Musik spielt. Ihr Kind soll es nicht sehen können und nur über das Gehör finden.
12. **Visualisierungsübung:** Versuchen Sie das ABC rückwärts aufzusagen (frühestens ab 2. Klasse)
13. **Visualisierungsübung:** Lassen Sie Einmaleinsreihen Ergebnisse **rückwärts aufsagen** (ab 3. Klasse)
Variation für Jüngere: Rückwärts zählen z.B. von 20 an.
14. **Liegende Acht.** Malen Sie eine große 8 auf ein DIN A 4 Blatt. Diese soll mit mehreren Farben zügig nachgefahren werden. Kinder verbinden diese Übung gerne mit einer „Rennstrecke“ und versuchen immer schneller zu werden.
15. **Übung im Stehen mit Tennis- oder Jonglierbällen.** (Die Übungen sind hier aufeinander aufbauend)
Wer Lust und Zeit hat, kann sich die Jonglierbälle aus 8 Luftballons und jeweils 85g (für die Kinderhand) Leinsamen auch selbst basteln. Hier gibt es eine tolle Videoanleitung dazu:
<https://www.youtube.com/watch?v=5--C41zxdas>
 - In jede Hand einen Ball. Beide Bälle auf Augenhöhe hochwerfen und wieder fangen 10x ohne fallen lassen, erst danach die nächste Übung
 - Beide Bälle in der Luft kreuzen
 - Bälle gerade vor dem Körper hochwerfen, Arme kreuzen und Bälle mit überkreuzten Armen fangen. Bälle aus überkreuzten Armen hochwerfen, Arme wieder öffnen (gerade nebeneinander), Bälle fangen. Wiederholen.
 - Gleiche Übung wie zuvor, aber darauf achten, dass einmal der linke Arm oben überkreuzt und beim nächsten Mal der rechte Arm oben überkreuzt.
 - Sobald man sicherer wird, Tempo erhöhen.
 - Übungen auf dem Trampolin ausführen.
 - Partnerübung: Ball zu werfen, bevor man wirft links oder rechts ansagen, der Partner muss mit dieser Hand fangen.
 - Fangender Partner sagt dem Werfenden mit welcher Hand er werfen soll.
 - Verb/ Adjektiv vorher festlegen mit welcher Hand man fängt, wenn ein Verb genannt wird mit links fangen, wenn ein Adjektiv genannt wird mit rechts fangen.
 - Abänderungen z.B. Dortmund / Schalke – Spieler etc.
16. **„Körperpercussion“**
 - Zu zweit gegenüber sitzen ca. 1m Abstand, abwechselnd zählen 1,2,3,4,5. Immer zügiger ca. 2 Minuten lang
 - Nr. 1 durch Bewegung ersetzt z.B. Klatschen , 2, 3, ... bis 5
 - Nr. 2 ersetzen =Klopfen mit der linken Hand auf die rechte Schulter
 - Nr. 3 ersetzen =rechte Hand auf linken Oberschenkel
 - Nr. 4 ersetzen =linke Hand, rechtes Ohrläppchen ziehen und Zunge raus
 - Nr. 5 ersetzen =rechte Hand auf den Kopf klopfen

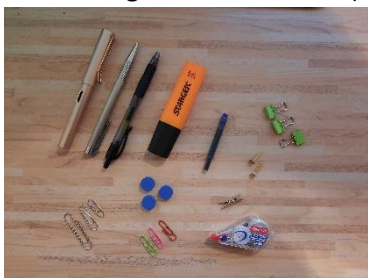
(Übungen 7, 8, 15, 16, 20, 23 und 25 aus dem Konzentrationsrucksack von www.lernen-laeuft-shop.de Lisa Scharf)
17. Variation: „**Wo bist du geblieben?**“ <https://www.youtube.com/watch?v=25petz-EW5w>

18. **Kommandolauf zu Zahlen.** Sie sagen die Zahlen zunächst in der richtigen Reihenfolge. Zunächst vielleicht auch noch nicht bis 10. Ihr Kind merkt sich die richtige Bewegung zu dieser Zahl und führt diese aus. Wenn ihr Kind die Bewegungen beherrscht, dann dürfen sie die Kommandos durcheinander geben.

- 1 = vorwärts laufen
- 2 = rückwärts laufen
- 3 = Hopselauf
- 4 = einfrieren
- 5 = Zeitlupe
- 6 = auf der Stelle hüpfen
- 7 = auf der Stelle rennen
- 8 = auf einem Bein hüpfen
- 9 = Hampelmann
- 10 = auf den Platz setzen

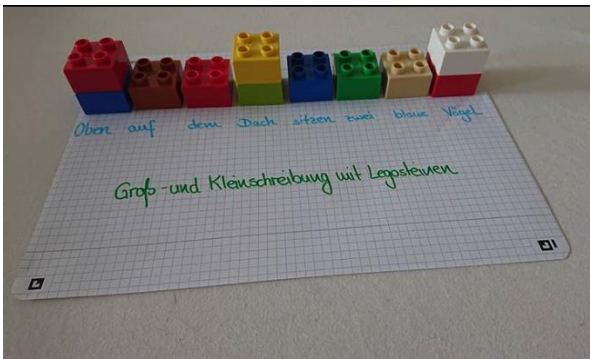
19. **Gegenstände merken** Suchen sie 10 kleinere Gegenstände z.B. Bauklotz, Kugelschreiber, Radiergummi, Anspitzer, Gummiband, Spielzeugauto etc. Lassen sie ihr Kind die Gegenstände nicht anfassen, nur ansehen! Ihr Kind bekommt 30-60 Sekunden Zeit, sich die Gegenstände einzuprägen. Verstecken sie sie dann unter einem Tuch. Lassen Sie ihr Kind alle Gegenstände benennen.

20. Variation: „**Was ist anders?**“ (Visualisierungsübung) 10 Gegenstände in ihrer Lage oder Eigenschaft verändern. Machen Sie ein Foto, wie es vorher aussah. Das hilft nachher die Veränderungen nachzuvollziehen. Ihr Kind soll nach 3 Minuten Zeit zum Einprägen, die Veränderungen herausfinden. (siehe Fotos im Anhang – hier findet man 10 Unterschiede)



21. Wenn sie ein **Trampolin** im Garten haben. Lassen Sie ihr Kind hüpfen und stellen gleichzeitig Rechenaufgaben oder lassen Lernwörter buchstabieren
22. **Variation auf dem Trampolin:** ein bestimmtes Rechenergebnis springen lassen. Z.B. Hunderter = Grätsche, Zehner = Strecksprung, Einer = Hocke. Wenn also eine Rechenaufgabe das Ergebnis 324 hätte, so würde das Kind nicht antworten, sondern 3 Grätschen, 2 Strecksprünge und 4 Hocken ausführen.
23. **Groß- und Kleinschreibung eines Satzes körperlich darstellen.** Die Katze läuft im Schnee. = 2x den ganzen Körper strecken, Arme in die Luft, 2x ganz klein machen, in die Hocke gehen und noch einmal den ganzen Körper strecken.

24. Variation: **Groß- und Kleinschreibung** mit **Legosteinen** legen.



25. **Gummitwist springen** zunächst alte bekannte Reime, dann Matheaufgaben oder Buchstabieraufgaben von Lernwörtern

<https://www.youtube.com/watch?v=y7vT1MAclqk>

<https://www.youtube.com/watch?v=L-K07mFdrYg>

26. **Seilchen springen**

<https://www.youtube.com/watch?v=NTQSSh6Qg1Q>

27. **Bügelperlenbilder**

28. **Zungenbrecher**

Fromme Frösche fressen frische Frühlingzwiebeln, aber freche Frösche fressen frische Früchte.

Als Anna abends aß, aß Anna abends Ananas.

Der Mondschein schien schon schön.

Esel essen Nesseln gern, Nesseln essen Esel gern. Und viele mehr 😊

29. **Fadenspiele** <https://www.youtube.com/watch?v=XDXTrVZG9jw>

30. **Sudokus**

31. **Labyrinth** z.B. auf www.abcund123.de

32. **Fehlerbilder** z.B. von www.zaubereinmaleins.de

33. **Suchbilder** z.B. von www.zaubereinmaleins.de

34. **Ein Bild zu Anweisungen malen** z.B. Male oben rechts eine Sonne, male drei Wolken, male ein Haus mit drei Fenstern und einer Tür mittig auf das Blatt, male einen Baum auf eine Wiese links neben dem Haus...

Geeignete Spiele zur Konzentrationsförderung:

Memory	Puzzle
<p data-bbox="177 1874 778 1910">Geistesblitz (Karten und Holzgegenstände)</p> 	<p data-bbox="783 1874 1385 1910">Dobble (Kartenspiel)</p> 

<p>DO DE LI DO (Kartenspiel)</p> 	<p>Schwarz, rot, gelb (Kartenspiel)</p> 
<p>Rinks und Lechts (Kartenspiel)</p> 	<p>Dackel drauf (Kartenspiel und Würfel)</p> 
<p>Plumpssack (Kartenspiel)</p> 	<p>Hexentanz (Längere Spieldauer)</p> 
<p>Zicke Zacke Hühnerkacke (Längere Spieldauer)</p> 	<p>Alles Werbung unbeauftragt und unbezahlt. Bitte fühlen Sie sich nicht genötigt, diese Spiele extra zu kaufen. Es sind lediglich Tipps für gute Konzentrationsspiele. Falls Sie sie zu Hause haben, sind sie gut geeignet, um die Konzentration zu fördern. Es gibt sicher noch viele andere mehr 😊</p>

Geeignete, kostenlose PS-spiele bei LRS/ Legasthenie und Dyskalkulie:

<http://www.legasthenie-software.de/game/game.htm> (LRS-Übung der Woche)

<http://www.legasthenie-software.de/game/ads.htm> (Wahrnehmungstraining)

<http://www.legasthenie-software.de/game/einmaleins.htm> (Dyskalkulie-Übungen)