

Spielerische Übungen zur Förderung der Konzentration und für zwischendurch:

Einfache spielerische Übungen für zwischendurch:

- **Hände zusammenfalten**, fest gegeneinanderdrücken und bis fünf zählen, dabei atmen und dann versuchen, die Hände auseinanderzuziehen. Die Hände sind nun aber wie verklebt. Nochmals bis fünf zählen. Dann hört die Klebekraft auf und man kann die Hände wieder gut auseinander nehmen.
- **Beide Arme an einen Türrahmen** oder eine Wand pressen, sodass die Handflächen nach innen zeigen. Nach 30 Sekunden aus dem Türrahmen treten. Nun werden die Arme von ganz alleine nach oben schweben.
- **Kleine Minuten-Übungen**, die auf dem Prinzip der „Progressiven Muskelentspannung“ nach Jacobson basieren: Ich fühle mich wie ein Stein, schwer und fest / Ich fühle mich wie eine Feder, locker und leicht / Ich bin ein Gorilla, brülle und klopf mir auf die Brust / Ich bin total schlapp, alles hängt / Ich bin ein Gorilla und stark und kräftig.
- **Warme Hände bringen Entspannung**: Das Kind reibt schnell die Hände aneinander, legt sie sich anschließend auf die Augen und nimmt bewusst die Wärme wahr.
- **Tratrak (Starren)**: Hier starrst du zunächst auf einen Gegenstand oder Punkt ohne zu blinzeln. Dann schließt du die Augen und lässt den Gegenstand vor deinem geistigen Auge erscheinen. Wähle einen Gegenstand, der dir Freude bereitet, z. B. eine Kerzenflamme, einen schwarzen Punkt auf einem Blatt Papier, ein geometrisches Zeichen, ein Symbol usw. Platziere den gewählten Gegenstand etwa einen Meter entfernt in Augenhöhe. Beruhige zuerst deine Atmung und starre dann auf den Gegenstand ohne zu blinzeln. Anfangs reicht eine Minute des Starrens, verlängere allmählich bis zu zehn Minuten; ermüden oder schmerzen deine Augen, schließe sie sofort. Halte den Gegenstand innerlich fest; sobald das innere Bild verschwindet, öffne die Augen und wiederhole das Ganze. Mit zunehmender Praxis wirst du den gewählten Gegenstand bei geschlossenen Augen immer klarer visualisieren, und dich somit auf ihn konzentrieren können.

Da nicht jede Übung zu jedem Kind passt, sollten immer **mehrere Methoden** angeboten werden. So können Kinder und Jugendliche selbst herausfinden, was ihnen liegt. Aber auch hier gilt: Übung macht den Meister! Denn je mehr man diese Übungen trainiert, desto schneller und effektiver funktionieren sie!

Spielerische Übungen zur Förderung der Konzentration:

- **Spiele**: Make'n Break, Tick Tack Bum, Differix, Halligalli, Spitz pass auf, Speed, Set, Labyrinth, Take it easy, Gruselino, Uno, Carcassonne, Activity, Memory, Confusion, Monopoly, Risiko, Hexentanz, Sagaland, Elfenland, Keltis, Scotland Yard, Schach, Da Vinci Code, Rush hour, Schickimicki, Simon Tricks u. v.
- **Ich packe in meinen Koffer**:
Eine kreative Methode, um die Konzentration bei Kindern zu fördern und zu verbessern.
Der erste Spieler sagt: „Ich packe in meinen Koffer...“ und nennt einen Gegenstand.
Der nächste Spieler sagt wieder: „Ich packe in meinen Koffer...“ Er wiederholt den

Gegenstand aller Spieler vor ihm und nennt einen neuen Gegenstand. Das Spiel geht so lange, bis ein Spieler sich nicht mehr an alle Gegenstände bzw. die richtige Reihenfolge erinnern kann.

- **Erzähl mir von deinem Tag – rückwärts:**
Wenn das Kind von seinem Tag erzählt, soll es die Ereignisse rückwärts nennen. Lachen ist garantiert.
- **Schritte zählen:**
Eine einfache und wirkungsvolle Übung, denn es erfordert höchste Konzentration, um zu schätzen und zu zählen, wie viele Schritte man für einen bestimmten Weg braucht. Ganz wichtig: man darf sich nicht ablenken lassen. Mit mehreren Kindern kann man einen Wettbewerb daraus machen.
- **Yoga für Kinder:**
Yoga hilft sich besser zu konzentrieren, zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Z.B. online Yoga Übungen für Kinder
- **Fehlergeschichten:**
Genaueres Zuhören ist gefragt. Ein Elternteil erzählt eine Geschichte und baut heimlich einen Fehler ein, wie z.B. eine „runde Ecke“ oder eine „lila Banane“. Bemerkt das Kind den Fehler, darf es laut „Fehler“ rufen. Dieses Spiel macht vor allem mit mehreren Kindern Spaß.
- **Anfangsbuchstaben vertauschen:**
Vogelhaus, Zitronenbaum, Tennisball – zusammengesetzte Wörter eignen sich gut für ein kleines Konzentrations-Spiel. Es sollen neue, lustige Wörter kreiert werden, indem der Anfangsbuchstabe der einzelnen Wörter vertauscht werden: Hogelvaus, Bitronenzaum, Bennistall,...
- **Lesen bzw. Vorlesen:**
Um die Handlung einer Geschichte zu verstehen, muss man aufmerksam sein und darf sich nicht ablenken lassen. Schon beim Vorlesen müssen Kinder aktiv zuhören und sich konzentrieren.

Link:

<https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.618134&version=1428649529>