



Konzentrationsübungen für die Einzelarbeit: Hinweise zum Unterricht

Kopiervorlage: Kreisbild: Jahreszeiten

- **Jahrgangsstufe:** 1/2
- **Bereich:** Herstellen von innerer Ruhe und Stille

Dieses Mandala mit Jahreszeiten-Motiv kann die Lehrkraft im Klassenzimmer, aber auch im Freien (Schulgarten, Wiese etc.) einsetzen. Die Kinder malen das Bild still und konzentriert farbig an, schneiden es aus und kleben es auf ein buntes Tonpapier. So kann es im Klassenzimmer oder Schulhaus als Dekoration aufgehängt werden. Im Hintergrund lässt die Lehrkraft ruhige Musik laufen, damit die Kinder während des Malens innere Ruhe herstellen können. Während gemalt wird, soll nicht gesprochen werden – die Konzentration liegt allein auf dem Ausmalen des Mandalas. Alternativ kann die Kopiervorlage auch als Deckblatt auf ein Heft oder auf ein Lapbook (z.B. Thema: Jahreszeiten) geklebt werden.

Kopiervorlage: Kreisbild: Muster

- **Jahrgangsstufe:** 3/4
- **Bereich:** Herstellen von innerer Ruhe und Stille

Dieses Mandala kann die Lehrkraft im Klassenzimmer, aber auch im Freien (Schulgarten, Wiese etc.) einsetzen. Die Kinder malen das Bild farbig an, schneiden es aus und kleben es auf ein buntes Tonpapier. Es kann als Dekoration im Klassenzimmer oder Schulhaus aufgehängt werden. Im Hintergrund lässt die Lehrkraft ruhige Musik laufen, damit die Kinder während des Malens innere Ruhe herstellen können. Während gemalt wird, soll nicht gesprochen werden – die Konzentration liegt allein auf dem Ausmalen des Mandalas. Alternativ kann die Kopiervorlage auch als Deckblatt auf ein Heft oder auf ein Lapbook geklebt werden.

Kopiervorlage: Liegende Acht

- **Jahrgangsstufe:** 1 bis 4
- **Bereich:** Herstellen von innerer Ruhe und Stille & Förderung der Gedächtnisleistung

Die Kinder sitzen oder stehen an ihrem Platz oder an einem ruhigen Ort und führen die auf der Kopiervorlage beschriebenen Bewegungen aus. Sinnvoll ist es, wenn die Lehrkraft diese Übung zuerst den Kindern gemeinsam zeigt, bevor sie diese in Einzelarbeit durchführen (vor allem in Klasse 1 und 2). Das Ausführen der „Liegenden Acht“ aktiviert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften und verbessert die Koordination.



Die Lehrkraft lässt die Kinder am Platz sitzend oder hinter dem Stuhl stehend vor der Bearbeitung einer Lernzielkontrolle die „Liegende Acht“ zur Konzentrationssteigerung durchführen. Hier ist es sinnvoll, wenn die Lehrkraft gemeinsam mit der Klasse die Bewegung durchführt. Es gibt die „Liegende Acht“ auch aus Holz mit einer Glasmurmel. Dabei lässt man die Kugel kreisen und die Augen verfolgen die Bewegung. Im Kunstunterricht bietet es sich an, die liegende Acht zu zeichnen (mehrmais mit verschiedenen Farben nachspuren und verzieren).

Kopiervorlage: Yogastellung: Der Baum

- **Jahrgangsstufe:** 1 bis 4
- **Bereich:** Herstellen von innerer Ruhe und Stille

Die Kinder suchen sich einen ruhigen Ort und führen die Yogastellung aus. Sinnvoll ist es, wenn die Lehrkraft diese Übung zuerst den Kindern gemeinsam zeigt, bevor sie diese in Einzelarbeit durchführen (vor allem in Klasse 1 und 2).



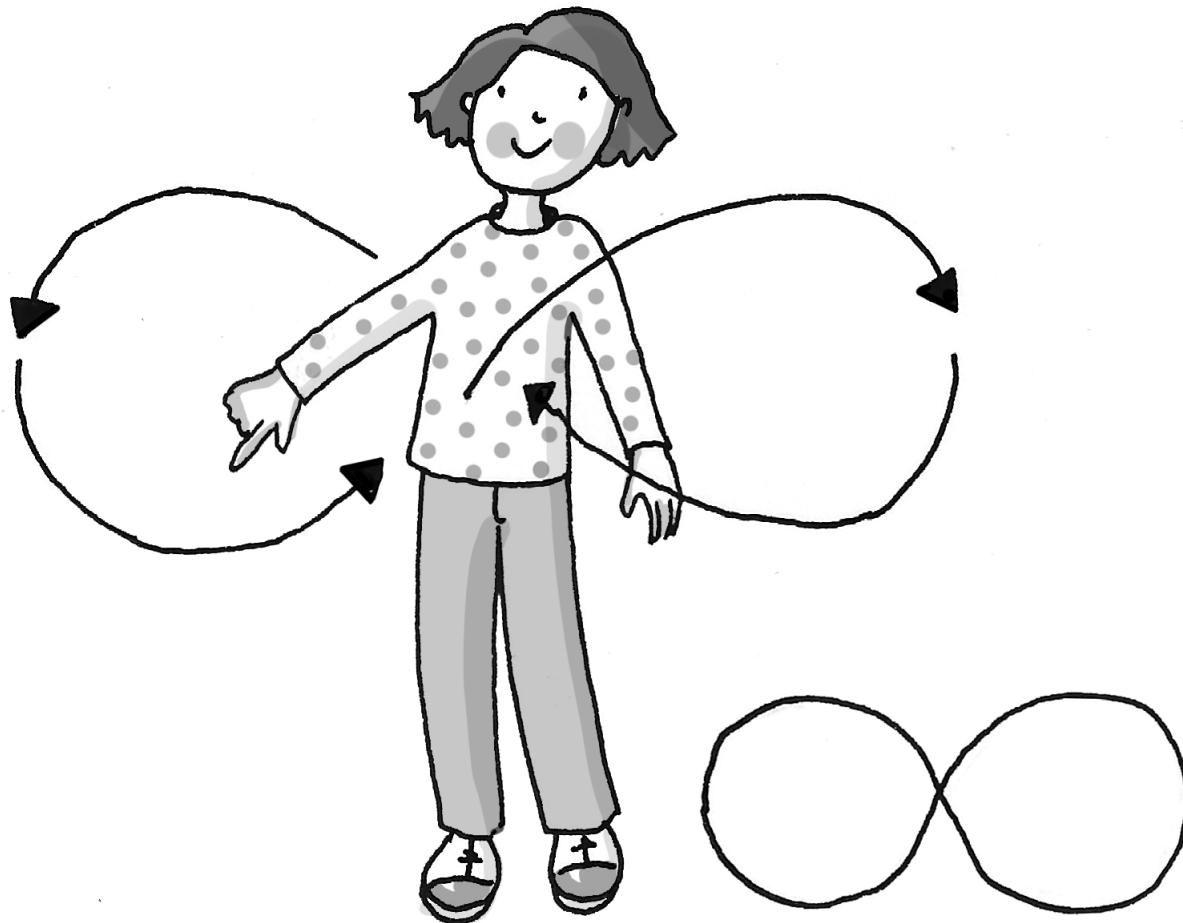
Liegende Acht

Name: _____

Datum: _____



Lies die Anleitung und führe die Übung aus.



So geht es:

Strecke deine linke Hand nach vorn. Dein Zeigefinger zeigt nach oben.

Zeichne mit der linken Hand eine liegende Acht in die Luft.

Beginne in der Mitte und fahre von dort aus nach links oben.

Zeichne die Bewegung in der Luft weiter, indem du die Mitte kreuzt.

Fahre von dort aus dann nach rechts oben und wieder zur Mitte.

Wiederhole diese Bewegung viermal.

Deine Augen folgen dieser Bewegung.

Zeichne jetzt die liegende Acht mit der rechten Hand viermal.

Deine Augen verfolgen wieder die Bewegung.

Jetzt streckst du beide Hände nach vorn. Beide Daumen zeigen nach oben und berühren sich.

Zeichne mit beiden Händen die liegende Acht.

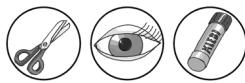
Deine Augen verfolgen wieder die Bewegung.



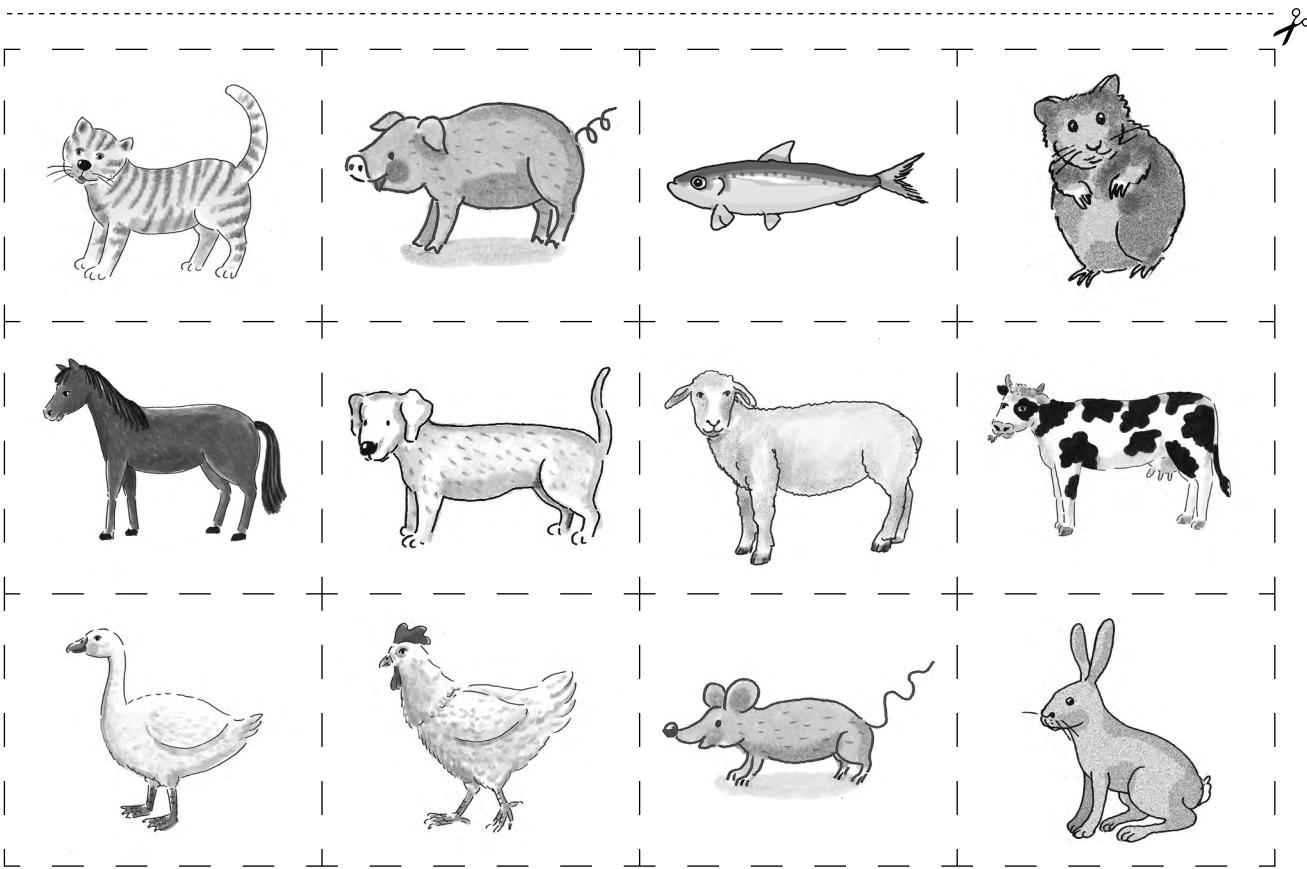
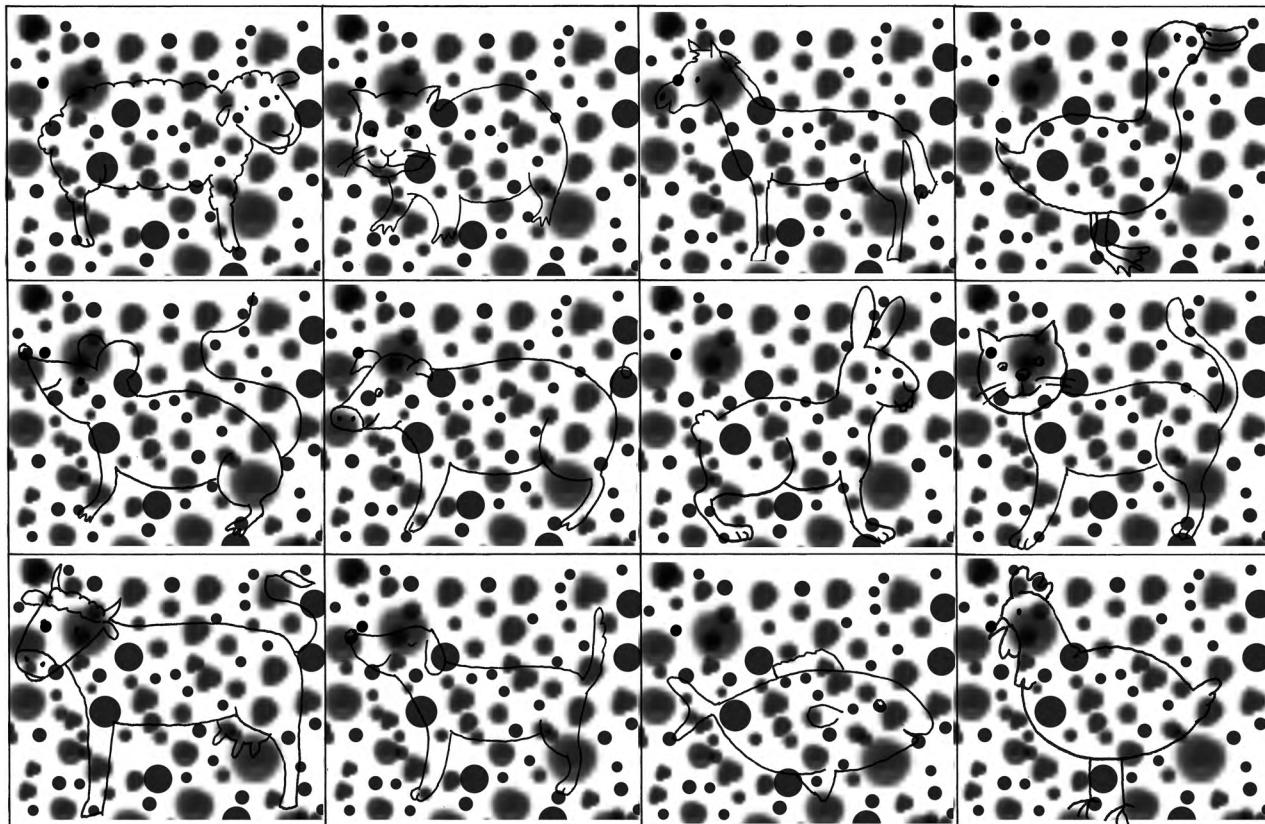
Versteckte Tiere erkennen

Name: _____

Datum: _____



Schneide die Tiere unten aus. Findest du oben die versteckten Tiere? Klebe die ausgeschnittenen Tiere an die richtige Stelle.

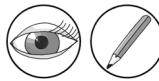




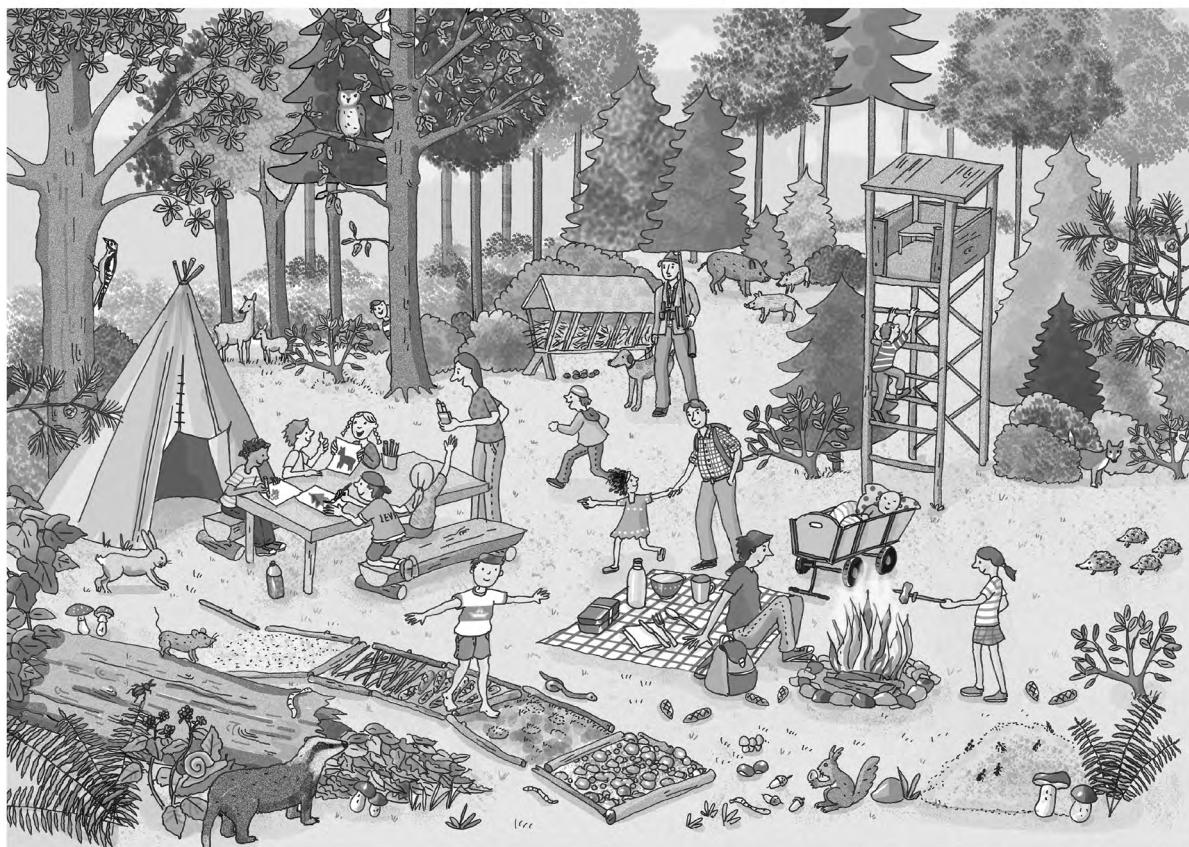
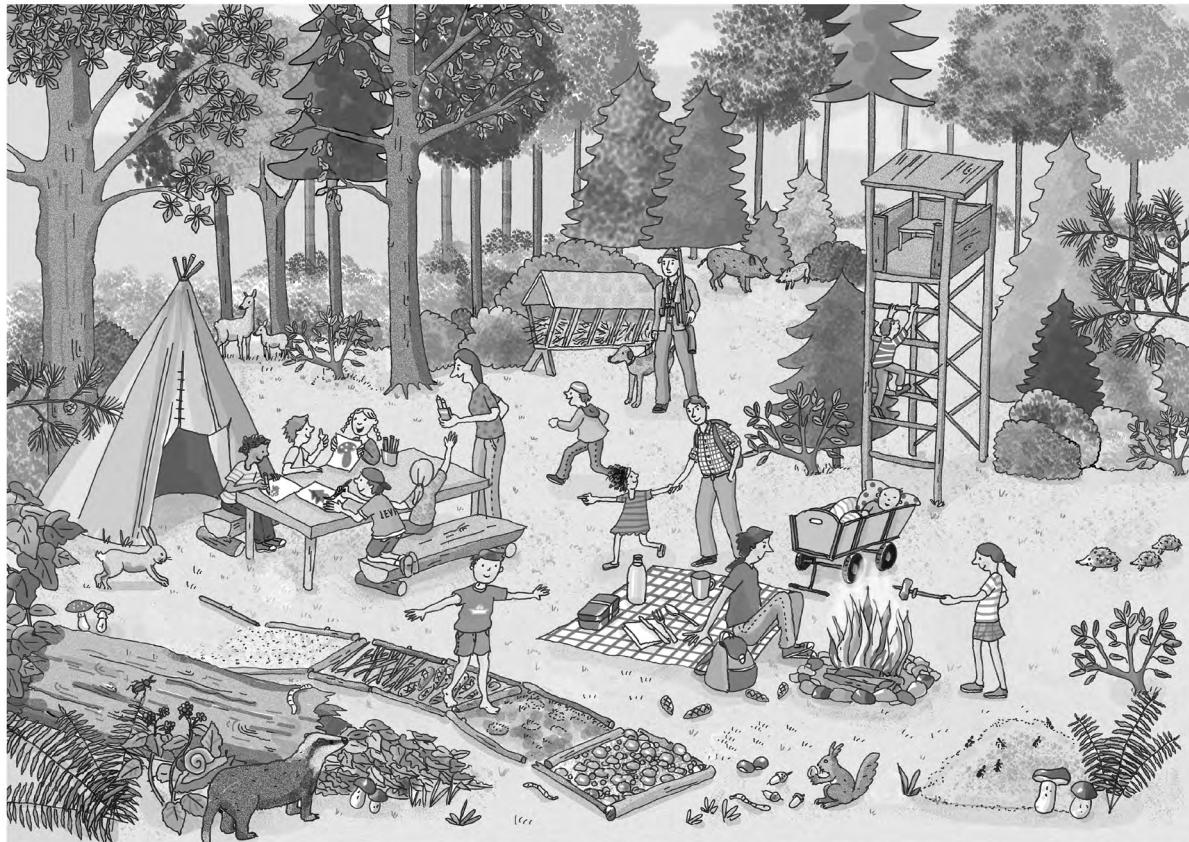
Fehlersuchbild: Wald

Name: _____

Datum: _____



Schau dir beide Bilder genau an. Es gibt 17 Unterschiede.
Finde sie und kreise sie im oberen Bild ein.

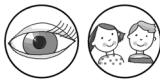




Wimmelbild: Zirkus

Name: _____

Datum: _____



Schau dir das Bild genau an. Stelle deinem Partnerkind Fragen zum Bild (z. B. Wo ist die Seiltänzerin? Was macht der Clown?). Tauscht dann eure Rollen.





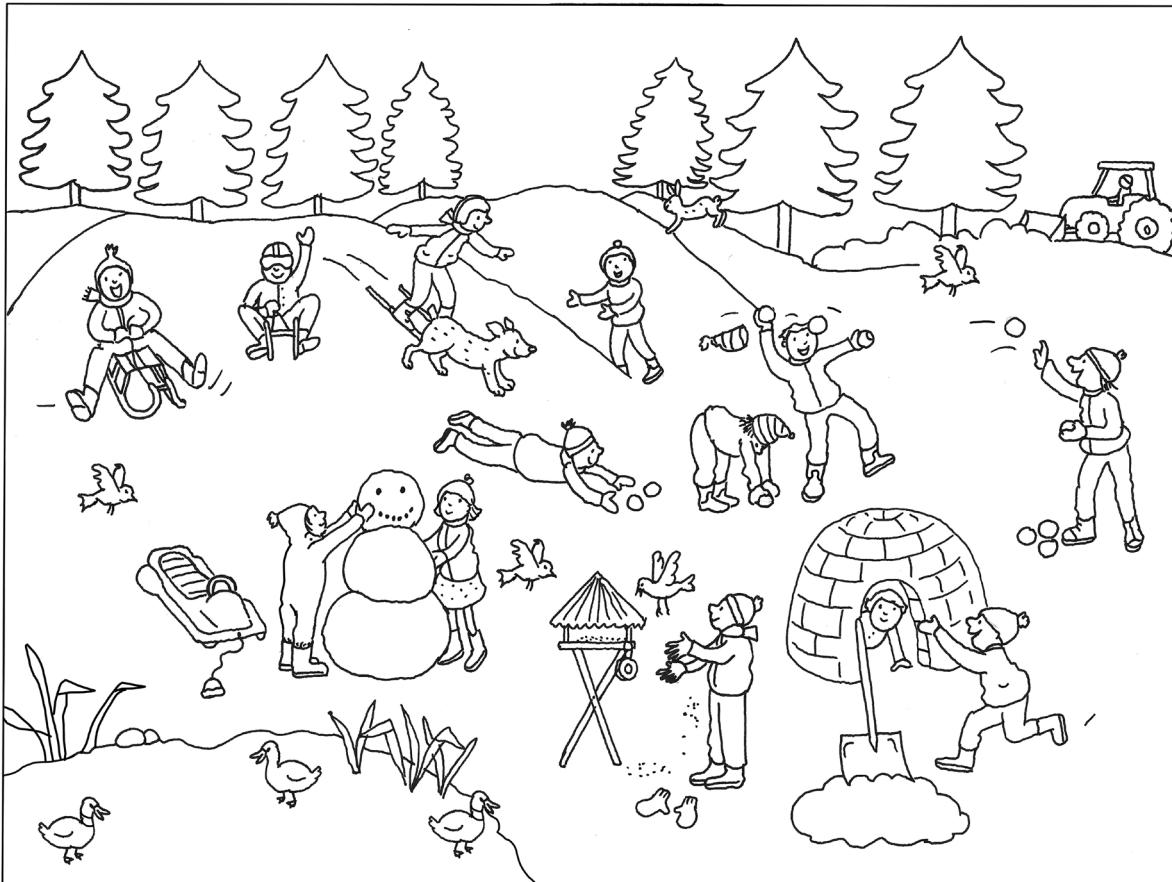
Malen nach Angabe: Winter

Name: _____

Datum: _____



Lies deinem Partnerkind die Anweisungen vor. Dein Partnerkind malt das Bild passend an. Decke die unteren Arbeitsaufträge mit einem Blatt ab.



Male dem Schneemann eine orangene Karottennase.
Der Hund bekommt ein rotes Halsband.
Male einen grünen Schal, der auf dem Schlittenberg liegt.
Das Kind ganz links hat einen gelben Schlitten.
Das Kind ganz rechts hat eine blaue Jacke an.
Male einen Vogel unter das Futterhaus.

Tauscht jetzt die Rollen.

Male dem Schneemann einen blauen Topf auf den Kopf.
Male dem Hund eine gelbe Leine.
Das Kind unten rechts hat eine grüne Mütze.
Die Schneeschaufel ist orange.
Die Tanne ganz rechts ist dunkelgrün.
Oben auf dem Schlittenberg steht eine braune Schneeschaufel. Male sie.



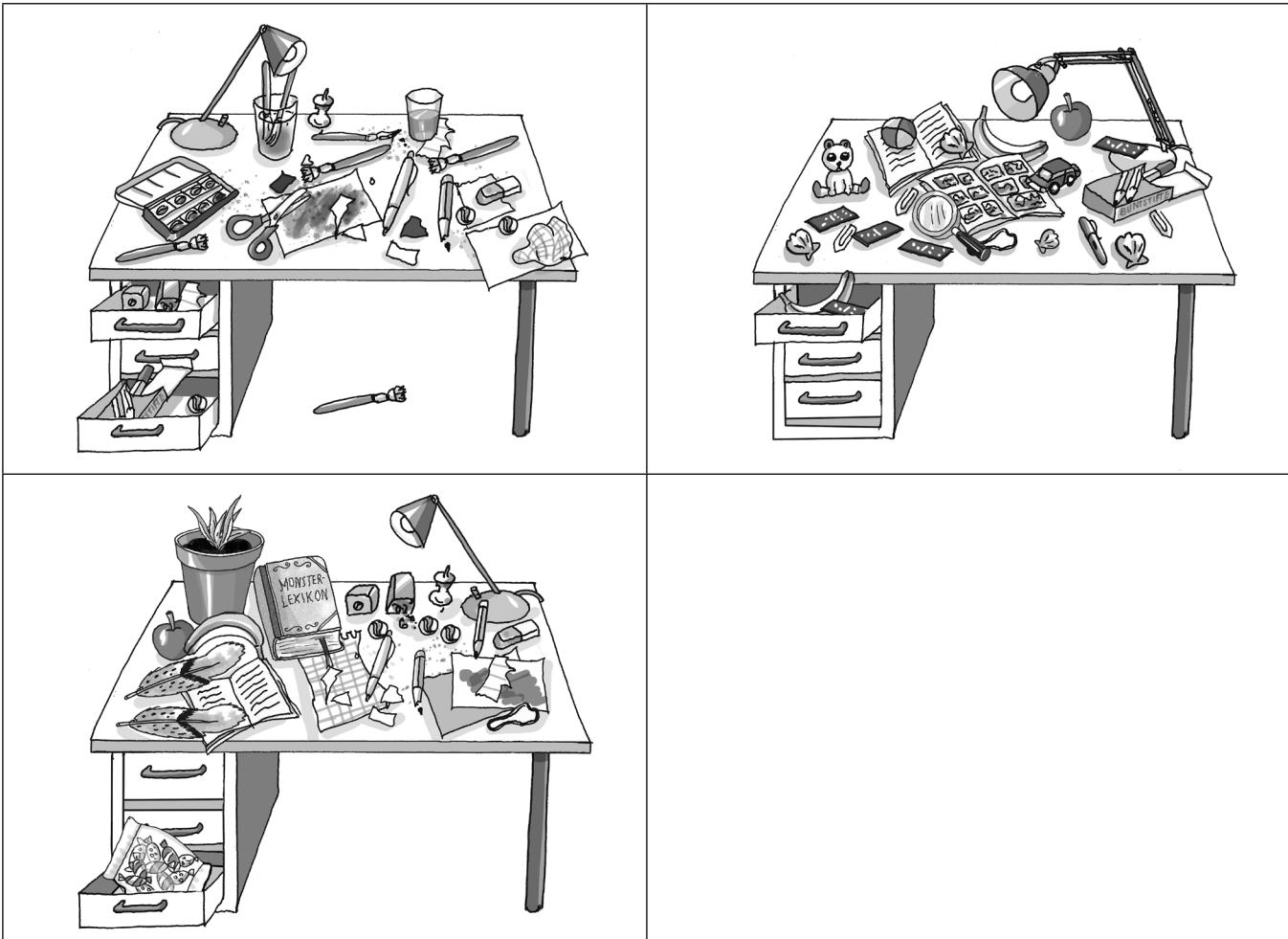
So sieht mein Schreibtisch aus!

Name: _____

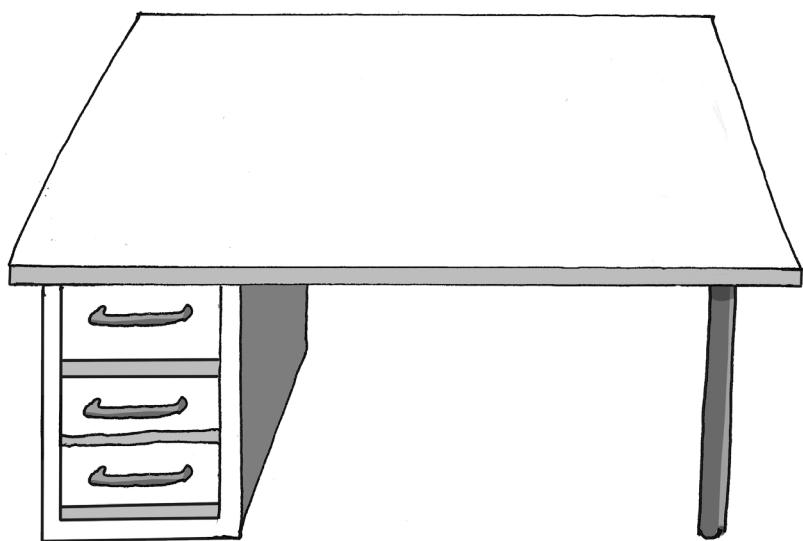
Datum: _____



Schau dir die Schreibtische genau an. Kreise ein, was hier nicht gut ist.
Warum kann man so nicht konzentriert arbeiten? Sprecht darüber.



Male alles, was du für konzentriertes und ordentliches Arbeiten brauchst, auf den Schreibtisch.





Spiel: Ich packe meinen Koffer

