

# SCHOOL-SCOUT.DE



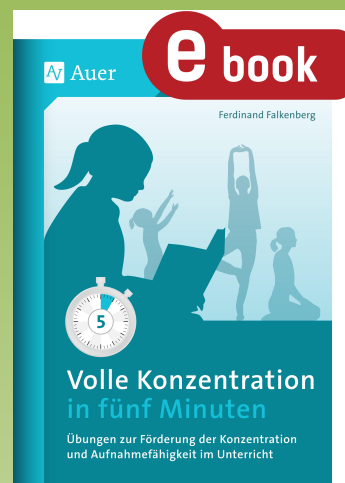
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Volle Konzentration in fünf Minuten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)





<b>Vorwort</b> .....	4
<b>1. Alle Informationen auf einen Blick</b> .....	5
<b>2. Braingizer (Gehirnhälftentraining)</b> .....	9
<b>3. Storygizer (Bewegungsgeschichten)</b> .....	17
<b>4. Energizer (Spielerische Übungen)</b> .....	21
<b>5. Fantasiereisen</b> .....	33
<b>6. Finger-Yoga (Mudras)</b> .....	41
<b>7. Yoga im Klassenzimmer</b> .....	55
<b>Anhang</b> .....	63
Kopiervorlagen .....	63
Übersicht über alle Übungen .....	70
Lösung .....	71



Welcher Lehrer<sup>1</sup>, egal welcher Schulart, kennt dies nicht. Schüler, die vor einem sitzen (wenn sie denn still sitzen) und sich mit allen anderen Dingen beschäftigen – nur nicht mit dem Unterricht. Ein „Konzentriert euch doch mal endlich!“ verhallt oft ungehört. Ein störungsfreier Unterricht erscheint nicht mehr möglich und ist auch nicht mehr selbstverständlich. Eine erschöpfte Lehrkraft und unzufriedene Schüler sind die Folge.

Der vorliegende Band „Volle Konzentration in fünf Minuten“ will kein Geheimrezept sein, jedoch Möglichkeiten aufzeigen, die Konzentration in der Klasse zu erhöhen und zu fördern.

Manche Methoden muten auf den ersten Blick etwas unorthodox an und mögen im ersten Moment auch als zeitraubend erscheinen. Aber alle hier in diesem Band beschriebenen Möglichkeiten sind oftmals in der Praxis erprobt, getestet und modifiziert worden. Unterteilt werden die Übungen in sechs Kategorien (s. u.). Die Satelliten „Braingizer“, „Energizer“ sowie „Storygizer“ sind eher aktivierende Übungen, die Satelliten „Fingeryoga“, „Yoga im Klassenzimmer“ und „Fantasiereisen“ stellen entspannende Übungen dar. Seien Sie mutig und probieren Sie die Angebote aus.

Die „Fünf Minuten für volle Konzentration“ sind gut investiert!

Ihre Schüler und auch Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken!

Ferdinand Falkenberg



<sup>1</sup> Zu Gunsten der Lesbarkeit wird in diesem Band immer nur von Schülern und Lehrern gesprochen. Natürlich sind damit Schülerinnen und Lehrerinnen ebenfalls gemeint.



## ● Definitionen

### **Aufmerksamkeit ...**

bezeichnet die Konzentration der Wahrnehmung auf bestimmte Reize unserer Umwelt, wobei es dabei zu einer Auswahl von Informationen (Selektion) kommt, um sie dem Bewusstsein zugänglich zu machen und das Denken und Handeln zu steuern (vgl. Stangl, W., 2012). Man unterscheidet dabei zwischen unwillkürlicher Aufmerksamkeit, bei der der Wille durch Einfluss von inneren bzw. selektiven (Interesse, Hunger etc.) oder äußeren (Geräusche, Temperatur etc.) Reizen gesteuert wird.

### **Konzentration ...**

ist die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit, das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels bzw. das Lösen einer Aufgabe. Störende Faktoren von innen wie auch außen werden dabei weitestgehend ausgeschaltet (vgl. Stangl, W., 2012). Weiter unterscheidet man zwischen einer Konzentrationschwäche (z. B. ADS/ADHS), welche dauerhaft und angeboren ist, und einer Konzentrationsstörung, hier ist die Konzentration, aufgrund diverser Ursachen, im Moment gestört. Diese Konzentrationsstörung kann behoben werden.

## ● Ausgangslage

Die Konzentrationsstörungen sind sicherlich eine Folge der veränderten Lebensbedingungen der Jugendlichen:

- hoher Konsum von Bildschirmmedien
- fortschreitende Technisierung und Motorisierung unserer Welt
- Mangel an körperlich-sinnlichen Erfahrungen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Konzentrations- und Lernschwierigkeiten
- 7–10-Jährige können sich lediglich 20 Minuten, 10–12-Jährige 25 Minuten und 12–16-Jährige 30 Minuten am Stück konzentrieren (vgl. Breithecker 2001).

## ● Diagnosebögen

### **Schülerbeobachtung**

Jeder Schüler ist unterschiedlich, Stimmungsschwankungen sind dabei genauso an der Tagesordnung wie auch individuelle Konzentrationschwächen. Es bietet sich an, in den Klassen für jeden Schüler einen Schülerbeobachtungsbogen (s. Anhang) zu erstellen. Im Abstand von 1–2 Monaten sollte er „upgedatet“ bzw. neu erstellt werden, um Veränderungen sichtbar zu machen. Dieser erhöhte Aufwand ist einerseits bei der Analyse der Klasse hilfreich, andererseits auch als Beleg bei Elterngesprächen. Dieser Schülerbeobachtungsbogen stellt aber keinen schulpsychologischen Diagnosebogen o. Ä. dar.

### **Lehrerfragebogen**

Der Lehrerfragebogen ist für die komplette Klasse sowie die Rolle der Lehrkraft gedacht. Hier werden die äußeren Gegebenheiten abgefragt. Konzentrationschwächen sind oftmals auch das Produkt von Schwächen ihrer Umwelt. Dieser Bogen ist zum ehrlichen „Hinterfragen“ bestimmt. Bei Merkmalen, bei denen Sie „Trifft nicht zu“ ankreuzen, ist eventueller Handlungsbedarf vorhanden.



## Schulleitungsbogen

Der Bogen für die Schulleitung dient zum näheren Beleuchten des schulischen Umfelds. Dieser kann aber auch von Lehrkräften ausgefüllt werden und zu Evaluationszwecken an die Schulleitung gegeben werden.

### • Auswahl der Übungen

Nicht jede Übung funktioniert in jeder Klasse und zu jeder Tageszeit. Denken Sie bei der Auswahl auch an sich: Was macht mir genau in diesem Moment Spaß, was würde ich jetzt gerne machen? Nur wenn die Lehrkraft von ihrem Handeln überzeugt ist, ist sie für die Schüler glaubwürdig.

### Zeitpunkt und Dauer

Eine häufige Frage ist, wann welche Übung genau angewendet werden soll. Eine pauschale Empfehlung kann nicht gegeben werden. Der Zeitpunkt und die Art sowie die Häufigkeit der Durchführung der Übungen liegen in Ihrem Ermessen. Sie kennen Ihre Schüler und die Situation am besten. Wichtig ist aber eine ritualisierte Anwendung. Vor allem bei schwierigen Schülern dient ein regelmäßiger Ablauf als Orientierung.

Ein Einsatz zu folgenden Zeitpunkten hat sich bewährt:

- Beginn des Unterrichtes
- Bei Doppelstunden als „psycho-hygienische Maßnahme“
- Als Auftakt nach einer Pause
- Bei „Durchhängern“
- Vor dem Endspurt
- Zu festen Zeitpunkten (immer nach Klassenarbeiten, Montagmorgen, Freitagmittag etc.)

Falls Sie das Privileg haben, eine AG zur Konzentrationsförderung zu leiten, können natürlich auch verschiedene Übungen aneinandergereiht werden. Hier empfiehlt es sich, mit einer Entspannungsübung zu starten und zu schließen. Alle Übungen sind in ungefähr fünf Minuten – abhängig von Alter, Disziplin usw. – durchzuführen. Viele Übungen können auch ausgedehnt werden.

### Altersgemäßheit

Zur Altersgemäßheit einer Übung kann kein pauschales Urteil abgegeben werden. Es gibt 16-jährige Schüler, die die Durchführung von Spielen aus dem Grundschulbereich mit großer Begeisterung einfordern. Für 10-jährige Schüler sind die gleichen Übungen total „uncool“. Deshalb wurde in diesem Band auch keine Klassifizierung nach Altersstufen vorgenommen.

### Klientelorientierung

Erfahrungsgemäß ist bei Mädchen eine größere Offenheit gegenüber Entspannungsmethoden, wie Yoga, zu beobachten. Jungen bevorzugen Bewegungsspiele. Es gibt Klassen, die favorisieren aktivierende Übungen, andere wiederum benötigen sehr viele Entspannungsangebote.



## ● Wirkung der Übungen

Untersuchungen mit kanadischen Schülern ergaben, dass die Versuchsgruppe, die sich während des Unterrichtes bewegte, im Vergleich zu der Kontrollgruppe signifikant bessere akademische Leistungen ablieferte (vgl. Shephard 1997). Als Gründe hierfür gaben die Forscher u. a. die gesteigerte Hirndurchblutung an.

**Die Übungen sind in aktivierende und entspannende Übungen eingeteilt. Für alle Übungen in diesem Band gilt bezüglich der Wirkung:**

- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit der Schüler
- mehr Motivation
- erhöhte Lernbereitschaft
- Förderung der Teamfähigkeit bzw. des Zusammenhalts der Klasse
- Bewegungsmangel wird vermindert

## ● Durchführung und Anwendung der Übungen

Alle Übungen sind im Klassenzimmer durchführbar, es bietet sich teilweise jedoch an, wenn die räumlichen Gegebenheiten es ermöglichen, das Klassenzimmer bzw. Schulhaus zu verlassen. Für manche Übungen ist es ratsam, im Klassenzimmer Platz zu schaffen, d. h. Stühle und Bänke zur Seite zu schieben. Die wenigen Materialien, die für die Übungen benötigt werden, sind in den meisten Schulen bzw. Klassenzimmern vorhanden. Es bietet sich an, eine kleine Kiste aus dem Baumarkt zu besorgen und diese als „Konzentrationskiste“ mit den wichtigsten Materialien zu bestücken.

### Rolle der Lehrkraft

Die Schüler stehen natürlich im Mittelpunkt der Übungen. Folgende Punkte sollten aber hinsichtlich der Rolle der Lehrkraft beachtet werden:

- Die Lehrkraft zieht sich aus dem Geschehen zurück.
- Die Lehrkraft gibt anfangs einfache Anweisungen bzw. demonstriert die Übungen.
- Die Schüler müssen den Sinn und Zweck der Übungen verstehen.
- Die Bedürfnisse der Klasse sollten immer im Vordergrund stehen.

### Was tun wenn ...?

Folgende „Notfall-Tabelle“ soll bei typischen Situationen beispielhaft die Anwendung demonstrieren:

<b>Unruhige Schüler</b>	Fantasiegeschichten (z. B. Inselparadies, S. 35), Finger-Yoga (z. B. Herzfinger, S. 46)
<b>Müde Schüler</b>	Storygizer (z. B. Äpfel pflücken, S. 20), Energizer (z. B. Wadlbeißer, S. 27)
<b>Gestresste Schüler</b>	Finger-Yoga (z. B. Mahasirs, S. 45), Yoga im Klassenzimmer (z. B. Tigeratmung etc., S. 57)
<b>Allgemeine Konzentrations-schwierigkeiten</b>	regelmäßig (wenn möglich einmal pro Tag), Braingizer (z. B. Uhrzeit, S. 15)
<b>Vor Prüfungen</b>	Fantasiereise (z. B. Prüfungsvorbereitung, S. 38), Finger-Yoga (z. B. Gehirn-Mudra, S. 49, Politiker S. 47)
<b>Bei Lernschwierigkeiten</b>	Braingizer (z. B. La Ola, S. 15)
<b>Bewegungsdrang der Schüler</b>	Yoga im Klassenzimmer (S. 55), Energizer (z. B. Besenfangen, S. 23)



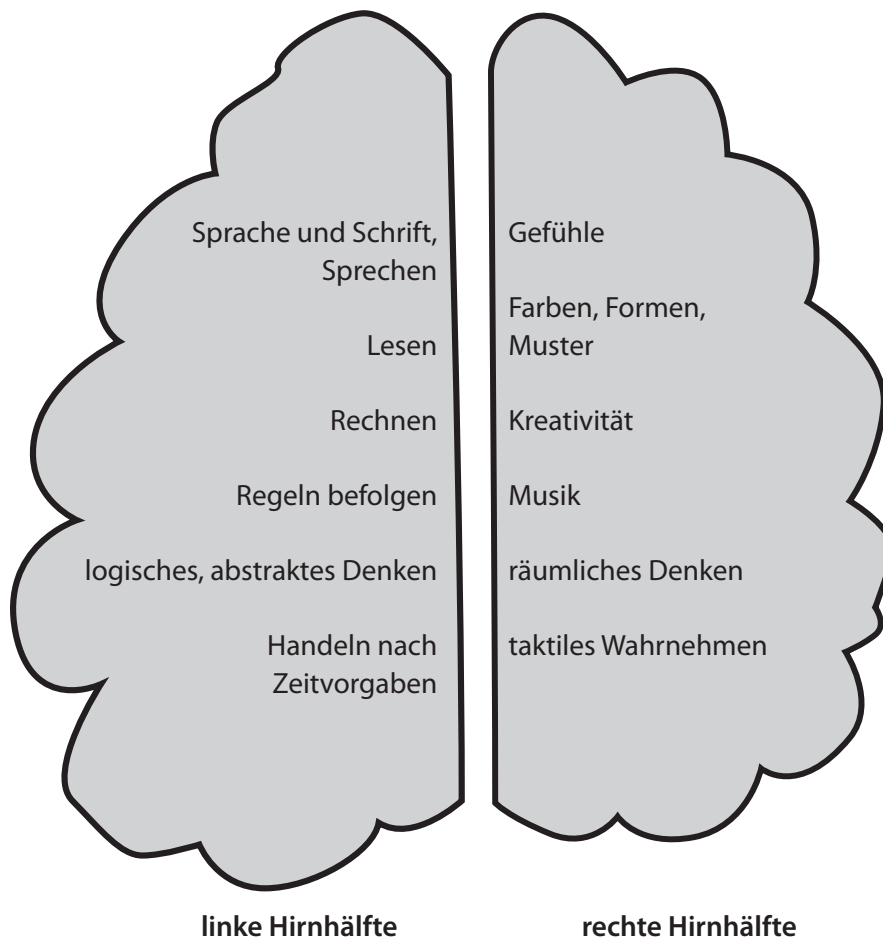
<b>Nach langen Arbeitsphasen</b>	Yoga im Klassenzimmer (S. 55), Finger-Yoga (z. B. Uttarabodhi, S. 51)
<b>Vertretungsstunden</b>	Mehrere Energizer am Stück (z. B. Kartenrallye, S. 25, Sternentor, S. 24, Reifenrennen, S. 23, Wander-Klatsch, S. 30)
<b>Gereizte und ungeduldige Schüler</b>	Fantasiereise (z. B. , S. 33), Finger-Yoga (z. B. Ushas-Mudra, S. 50)

## ● Literatur

- Apacki, C.:** Energizers and other great cooperative activities for all ages, Ohio 1991.
- Beigel, D.:** Beweg dich, Schule. Dortmund 2012.
- Breithecker, D.:** Bewegung ist ein Kinderspiel. München 2001.
- Buchner, C.:** Brain-Gym® Co. Kirchzarten 2010.
- Falkenberg, F.:** Mehr Energie durch Energizer – Förderung der Konzentration durch Bewegungsübungen im Klassenzimmer in SCHULMAGAZIN 5 – 10, 9/2013, Oldenbourg-Verlag, S. 30–35.
- Falkenberg, F.:** Stationentraining Koordination. Donauwörth 2014.
- Hirschi, G.:** Mudras: FingerYoga für Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe. Leipzig 2003.
- Krucinski, A.:** Soziales Lernen im Unterricht, Berlin 2011.
- Oppolzer, U.:** Bewegte Schüler lernen leichter, Dortmund 2010.
- Rohnfeld, R.:** Yoga auf dem Stuhl. Ein Übungsbuch für Beruf und Alltag. Petersberg 2003.
- Portmann R., Schneider, E.:** Spiele zur Entspannung und Konzentration, München 2000.
- Schatz, H./Bräutigam, D.:** Locker bleiben, Dortmund 2012.
- Stangl, W.:** Lexikon für Psychologie und Pädagogik. 2012
- Stein, M.:** Fantasiereisen für Schüler. Göttingen 2011.
- Shephard, R.:** Curricular Physical Activity and Academic Performance. Quebec 1997.
- Tielemans, E.; Wilms, E.; Wilms, H.:** Energizer. Straßberg 2009.
- Träbert, D.:** Konzentrationsförderung in der Sekundarstufe I. Buxtehude 2012.

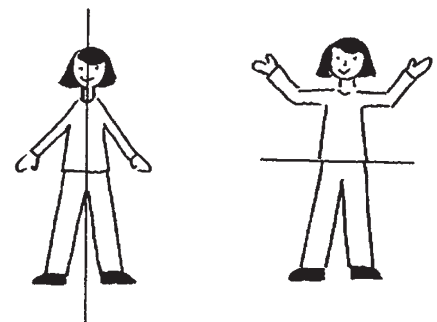


Folgende grundlegende Überlegungen stammen aus der Edu-Kinästhetik. Man unterteilt das Gehirn in zwei Hälften (s. Zeichnung). Je intensiver die rechte und linke Gehirnhälfte „zusammenspielen“, desto besser ist die Konzentration.



### ● Überkreuzsteuerung

Die linke Gehirnhälfte steuert die rechte Seite des Körpers und die rechte Gehirnhälfte die linke Körperseite. Bewegungen mit der linken Körperseite aktivieren weiter die rechte Gehirnhälfte und umgekehrt. Man unterscheidet weiter beim Körper zwischen der senkrechten Mittellinie und der waagrechten Mittellinie (s. Zeichnung).



Durch die Verknüpfung der Körperhälften bzw. die Überschreitung der Mittellinien durch die Überkreuzsteuerung (s. rechts) wird die Verknüpfung der sogenannte Balken der beiden Gehirnhälften trainiert. Werden diese überschritten, steigen Konzentration, Problemlösefähigkeit und Merkfähigkeit. So paradox das auch klingt: „Durch Bewegung des Körpers wird das Gehirn trainiert!“ Als Beispiel für solche Bewegungen und Übungen soll die folgende Tabelle dienen. Der Fantasie sind natürlich mit Bällen, Tüchern etc. keine Grenzen gesetzt. Die Schüler können hier ihre Kreativität ausleben.

Beispiel: Gleichzeitige Bewegung von linkem Arm gestreckt zur Seite und rechtem gestreckten Bein nach vorne.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Volle Konzentration in fünf Minuten*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

