



# KONBO

Konzentrationsbox



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service national de l'éducation inclusive



SCRIPT



Centre pour le développement  
des apprentissages  
Grande-Duchesse Maria Teresa



# KONBO

Konzentrationsbox



Die Idee zur **KONBO** entstand während der fünften Ausgabe des *Zuch vun der Demokratie-Kanner kommen an d'Parlament*, die am 18. November 2022 in der Abgeordnetenversammlung stattgefunden hat.

Rund 140 Schülerinnen und Schüler der Zyklen 3 und 4 aus verschiedenen Grundschulen Luxemburgs sind mit dem Zug nach Luxemburg-Stadt gereist, um dem Parlament einen Besuch abzustatten. Dies mit dem Ziel, sich mit den Abgeordneten auszutauschen und ihnen Wünsche und Ideen näher zu bringen, die sie bewegen.

Ein Wunsch, der besonders herausstach, war ein Vorschlag zum Wohlbefinden der Kinder: In jeder Klasse soll eine „Konzentrationskiste“ verteilt werden, die von Schülerinnen und Schülern sowie Lehrpersonen genutzt werden kann – immer dann, wenn es zu Konzentrationsschwierigkeiten kommt oder wenn es darum geht, die Schülerinnen und Schüler zu stimulieren, um so den Stresslevel in der Klasse zu senken.

Mit **KONBO** verwirklicht das Ministerium für Bildung, Kinder und Jugend, konkreter der Service national de l'éducation inclusive (SNEI) in Partnerschaft mit dem Kompetenzzentrum für Kinder und Jugendliche mit Lernstörungen – Großherzogin Maria Teresa (CDA) und dem Service de Coordination de la Recherche et de l'Innovation pédagogiques et technologiques (SCRIPT) die Idee der Schülerinnen und Schüler. Das Ministerium unterstützt damit den partizipativen Ansatz des *Zuch vun der Demokratie* und berücksichtigt das Recht der Kinder, ihre Meinung zu Themen zu äußern, die sie betreffen, und dieser auch Gehör zu schenken, wie vom Artikel 12 der UN-Kinderrechtskonvention vorgesehen.

In Anlehnung an den ursprünglichen Vorschlag der Schülerinnen und Schüler stellt **KONBO** den Grundschulklassen die notwendigen Mittel zur Verfügung, um die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, Stress abzubauen und das Wohlbefinden der Kinder zu fördern.



# Inhalt der Box

**9 FIDGETS**, die Schülerinnen und Schüler im Unterricht verwenden können, um sich zu entspannen und sich besser zu konzentrieren.

**46 KARTEN**, davon:

- **9 FIDGETS KARTEN**: Sie geben Informationen über die Verwendung der einzelnen Fidgets.
- **13 AKTIVITÄTSKARTEN ZUR KONZENTRATION**: Sie geben Anregungen für Aktivitäten, die in der Klasse durchgeführt werden können, um die Konzentration der Kinder zu fördern.
- **11 AKTIVITÄTSKARTEN ZUR ENTSPANNUNG**: Sie bieten Vorschläge für Entspannungsaktivitäten, die im Unterricht durchgeführt werden können, um dazu beizutragen, Spannungen abzubauen und Stress zu reduzieren.
- **13 AKTIVITÄTSKARTEN ZUR BEWEGUNG**: Sie zeigen bewegungsbezogene Aktivitäten auf, die mit den Kindern durchgeführt werden können, um ihre persönliche Entwicklung und ihr Wohlbefinden zu fördern.

**1 BROSCHÜRE**, welche weiterführende Informationen zu folgenden Themen bereitstellt:

<b>Fidget-Toys</b> .....	S. 4
<b>Konzentration</b> .....	S. 6
<b>Entspannung</b> .....	S. 8
<b>Bewegung/ Bewegtes Lernen</b> .....	S. 10
<b>Do-it-yourself Fidgets</b> .....	S. 12

# Fidget-Toys

„Nicht das Kind sollte sich der Umgebung anpassen,  
sondern wir sollten dem Kind die Umgebung anpassen.“

*(Maria Montessori)*

**KONBO** stellt den Schulklassen 9 verschiedene Fidgets zur Verfügung, welche die Schülerinnen und Schüler je nach ihren Konzentrations- und Entspannungsbedürfnissen während der Unterrichtsstunden verwenden können. Die 9 dazugehörigen **FIDGETS-KARTEN** enthalten Erklärungen zur Nutzung der einzelnen Gegenstände.

Die Box kann jederzeit durch zusätzliche Fidgets, welche von der Lehrperson oder den Kindern vorgeschlagen und mitgebracht werden, ergänzt werden. Darüber hinaus befindet sich auf Seite 12 dieser Broschüre eine Ideensammlung von weiteren Fidgets, die selbst hergestellt werden können (z. B. als Aktivität im Unterricht). Hierfür befindet sich in der **KONBO** unter anderem auch ein Trichter, der zum Beispiel für das Befüllen von Stressbällen verwendet werden kann.

## Was sind Fidgets?

Die Wortbedeutung des Begriffs „Fidget“ gibt bereits Aufschluss über dessen Verwendung. „Fidget“ bedeutet übersetzt zappeln oder nervös sein. In der Regel handelt es sich bei sogenannten „Fidget-Toys“ um kleine Gegenstände, die für eine angenehme Aktivität mit den Händen verwendet werden können. Ursprünglich sollten die meisten Fidgets zur therapeutischen Behandlung von Nervosität und Aufmerksamkeitsstörungen eingesetzt werden.

## Was sind die Vorteile von Fidgets?

- Als analoges Spielzeug haben Fidgets den Vorteil, dass sie, im Gegensatz zu digitalen Medien, in echten sozialen Interaktionen benutzt werden können.
- Durch die Nutzung von Fidgets wird die Feinmotorik der Kinder trainiert.
- Unabhängig von ihrem spezifischen Förderbedarf wird durch das Nutzen von Fidgets die Konzentration der Kinder gefördert, da sie sich besser auf die schulischen Inhalte konzentrieren können, weil ihr natürlicher Bewegungsdrang stimuliert wird.
- Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass sich Student\*innen besser auf Inhalte konzentrieren können, wenn sie beim Zuhören gleichzeitig Notizen mit der Hand anfassen. Dieser Aspekt kann auch auf das Nutzen von Fidgets übertragen werden und ist bekannt als „Auge-Hand-Koordination“.
- Fidgets können außerdem Tagträumen, also dem sich in Gedanken verlieren, entgegenwirken, da die Gefahr abzuschweifen durch das Nutzen von Fidgets verringert wird.



# Konzentration

„Konzentration ist die Kunst, dort zu sein, wo man ist.“  
(Andreas Tenzer)

## Was versteht man unter dem Begriff „Konzentration“?

Konzentration ist ein aktiver Prozess der gewollten und bewussten Fokussierung und Lenkung der Aufmerksamkeit. Das bewusste Erfassen von Informationen ist zum Beispiel möglich, indem eine Person oder ein Gegenstand genau angeschaut wird oder genau zugehört wird. Auch das Fokussieren eines konkreten Ziels ist möglich. Diese bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit hilft, mit den Informationen und Reizen in unserer Umgebung zurechtzukommen. Auf diese Weise werden Ablenkungen vermieden und die wichtigen Informationen können herausgefiltert werden. So wird das Kurzzeitgedächtnis vor Reizüberflutung geschützt.

Voraussetzungen, um überhaupt eine Möglichkeit zur Konzentration zu schaffen, sind unter anderem der eigene Antrieb, das persönliche Interesse und die individuelle Motivation. Zur Konzentration muss die Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Objekt (z. B. eine bestimmte Aufgabe) gelenkt werden, sodass dieses im Vordergrund steht, ohne dabei zerstreut, gedankenverloren oder von innerlichen oder äußerlichen Reizen abgelenkt zu sein.

Da die Konzentration den Schüler\*innen viel Kraft abverlangt, ist es im Unterricht wichtig, zwischen Konzentrations- und Entspannungsphasen zu wechseln. Die Konzentrationsspanne ist sehr individuell und hängt auch immer vom Alter der Kinder ab (je jünger die Kinder, umso geringer ist die Konzentrationsspanne). Konzentration lässt sich demnach nicht durch den bloßen Willen steigern.



## Wie kann Konzentration in der Schule trainiert werden?

Neben Fidgets, die den Kindern individuell helfen können, sich besser auf eine konkrete Aufgabe zu konzentrieren, gibt es auch andere Möglichkeiten, die Konzentration mit der ganzen Klasse zu trainieren.

**KONBO** stellt Lehrpersonen eine Reihe von Aktivitäten zum Themenbereich Konzentration zur Verfügung, die im Unterricht angewendet werden können. Auf den **13 AKTIVITÄTSKARTEN ZUR KONZENTRATION** befinden sich detaillierte Anleitungen zur Durchführung der einzelnen Aktivitäten, Empfehlungen zur passenden Altersgruppe sowie mögliche Varianten oder Alternativen.

Neben diesen Aktivitäten können den Schülerinnen und Schülern auch folgende einfachen Übungen vorgeschlagen werden:

- **Rückwärts buchstabieren, schreiben oder sprechen:** Das Alphabet rückwärts aufsagen; Erlebnisse des Tages von hinten nach vorne erzählen, o. Ä.
- **Merkspiele:** „Ich packe meinen Koffer“, Endlosgeschichten, Wortketten, o. Ä.
- **Wörter oder Zahlen zählen:** Ein Wort wählen und zählen, wie oft es in 15 oder 30 Minuten usw. gesagt wird.
- **Auf dem Kopf lesen:** Einen Text oder ein Buch auf den Kopf drehen und versuchen, so zu lesen.
- **Möglichst genau beschreiben:** Einen Gegenstand, ein Bild o. Ä. während einigen Minuten beobachten und ihn/es im Anschluss (verdeckt) genau beschreiben.
- **Gehirnjogging:** Sudoku, Labyrinth, Fehlerbilder, o. Ä.

# Entspannung

„Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig, bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern.“

*(Konfuzius)*

## Was versteht man unter dem Begriff „Entspannung“?

„Entspannung“ wird als Zustand der körperlichen und geistigen Ruhe, der Gelassenheit und des Wohlbefindens definiert. In diesem Zustand sind die Muskeln gelöst und locker, im Kopf kreisen keine Gedanken und die Herzfrequenz ist gesenkt.

Ebenso wie Erwachsene können auch Kinder Stress und Angstzustände empfinden. Die Gründe dafür sind vielfältig, wobei sie sich nicht gegenseitig ausschließen. Einige der zahlreichen Erklärungen wären unter anderem:

- Hoher Leistungsdruck
- Streit mit anderen Kindern
- Anpassungsversuche an Veränderungen in der Familie
- Unzureichende Vermittlung von Liebe und Verständnis durch die Umgebung.

Auf Stress reagieren Kinder oftmals mit Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und/oder Schlafstörungen. Des Weiteren können auch Verhaltensauffälligkeiten wie zum Beispiel Unruhe, Aggressivität oder auch Ängstlichkeit ein Ausdruck innerer Anspannung sein.

## Wie kann Entspannung in der Schule trainiert werden?

**KONBO** bietet den Klassen eine Reihe von Aktivitäten zur Entspannung, die im Unterricht durchgeführt werden können. Auf den **11 AKTIVITÄTSKARTEN ZUR ENTSPANNUNG** befinden sich detaillierte Anleitungen zur Durchführung der einzelnen Aktivitäten, Empfehlungen zur passenden Altersgruppe sowie mögliche Varianten oder Alternativen.

Neben diesen Aktivitäten können den Schülerinnen und Schülern auch folgende einfachen Übungen und Techniken vorgeschlagen werden:

- Entspannungsmusik
- Herzfrequenz von 432Hz
- Atemübungen
- Eine Entspannungsecke gemeinsam mit den Kindern einrichten
- Wohlfühlbarometer, Wohlfühlskala, o. Ä.
- Morgenkreis
- Achtsamkeits- & Meditationsübungen



# Bewegung/ Bewegtes Lernen

„Einen jungen Menschen unterrichten heißt nicht, einen Eimer füllen, sondern ein Feuer entzünden.“  
(Aristoteles)

## Was versteht man unter dem Begriff „Bewegung“?

Ein Grundbedürfnis von Kindern ist Bewegung. Zur Bewegung zählen Gleichgewichtsübungen, Geschicklichkeitsspiele, Haltungsgymnastik und Ausgleichsübungen. Ausreichend Bewegung führt in erster Linie zur Stärkung der Gesundheit und des Wohlbefindens und fördert die Persönlichkeitsentwicklung. Weitere positive Aspekte sind die Steigerung der Aufmerksamkeit, die Verbesserung der motorischen Fähigkeiten und das Erkennen der eigenen Grenzen. Die Entwicklung von Kindern zu einem selbstständigen, selbstbewussten und gesunden Erwachsenen wäre ohne Bewegung nicht möglich.

Bewegtes Lernen und dynamische Übungen können eine Reihe von positiven Effekten erzielen, unter anderem:

### Für Kinder:

- Förderung des Gesundheitsbewusstseins
- Erhöhte Merkfähigkeit
- Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- Vorbeugung von Haltungsschäden
- Besserer Umgang mit Aggressionen

### Für Lehrpersonen:

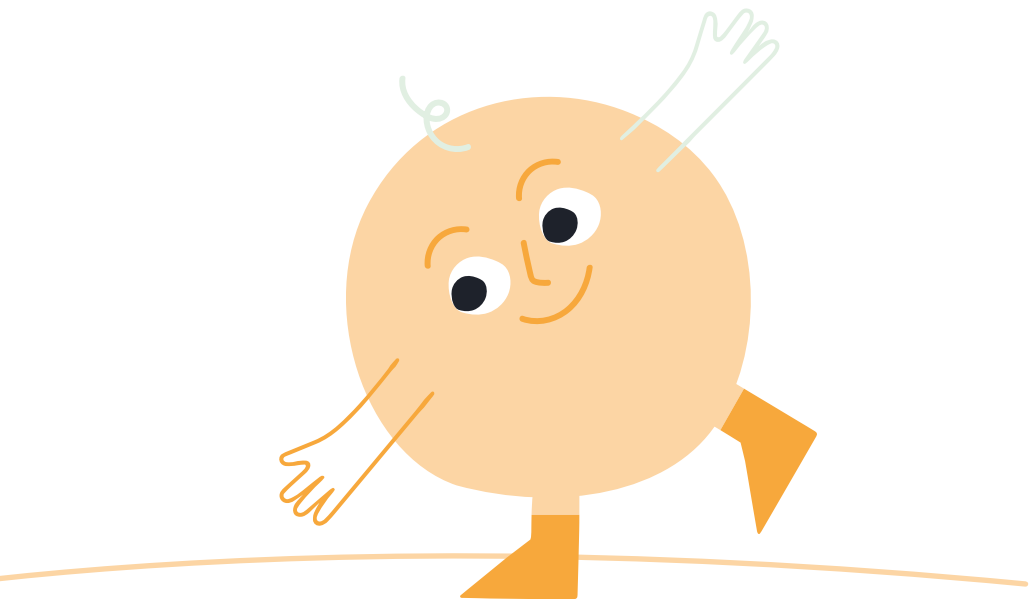
- Besseres Arbeitsklima in der Klasse
- Impulse durch Reflexionen
- Steigerung der Lernmotivation der Kinder
- Steigerung der Lerneffektivität



x13

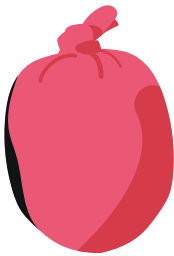
## Wie kann Bewegtes Lernen in der Schule integriert werden?

**KONBO** bietet Lehrpersonen eine Reihe von Aktivitäten rund um Bewegung und Bewegtes Lernen. Die **13 AKTIVITÄTSKARTEN ZUR BEWEGUNG** bieten detaillierte Anleitungen zur Durchführung der einzelnen Aktivitäten, Empfehlungen zur passenden Altersgruppe sowie mögliche Varianten oder Alternativen.



# Do-it-yourself Fidgets

Neben den in der **KONBO** bereits vorhandenen Fidgets gibt es viele weitere, die die Kinder selbst basteln können. Die nachfolgenden Fidgets dienen als Idee, der eigenen Kreativität sind allerdings keine Grenzen gesetzt.



## Anti-Stressball

Ein Luftballon wird mit einem ausgewählten Material befüllt und verknotet. Dazu kann der Trichter aus der **KONBO** verwendet werden.

### **Geeignetes Material:**

Linsen, Vogelsand, Reis, Zucker, Couscous, Sand, Knetmasse

### **Ungeeignetes Material:**

Zahnpasta, Watte, Rasierschaum, Wasserperlen



## Zappel-Klammer

10 Bügelperlen werden, genau wie auf der Abbildung dargestellt, auf eine große Büroklammer gesteckt.



## Klammer-Band

Bunte Büroklammern werden auf ein Gummiband gezogen. Pro Band werden in etwa 150 bis 200 Büroklammern benötigt.



## Perlen-Eisstiel

Fünf Holzperlen werden auf einen Pfeifenputzer gesteckt. Dieser wird dann auf einen bunten Eisstiel gelegt, an den Seiten umgeknickt und mit einer Klebepistole auf der Rückseite des Eisstiels festgeklebt.



## Diy-Zangle

Bunte Strohhalme werden in etwa 1 cm lange Stücke zerteilt. Diese werden auf einen Pfeifenputzer gesteckt. Letzterer wird dann an den Enden verdreht, sodass ein geschlossener Kreis entsteht.



## **IMPRESSUM**

© Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse,  
Oktober 2024

### **Koordination**

Service national de l'éducation inclusive

+352 247-85180

snei@men.lu

[www.inclusion-scolaire.lu](http://www.inclusion-scolaire.lu)

### **Grafische Gestaltung und Layout**

[www.lola.lu](http://www.lola.lu)

[www.men.lu](http://www.men.lu)





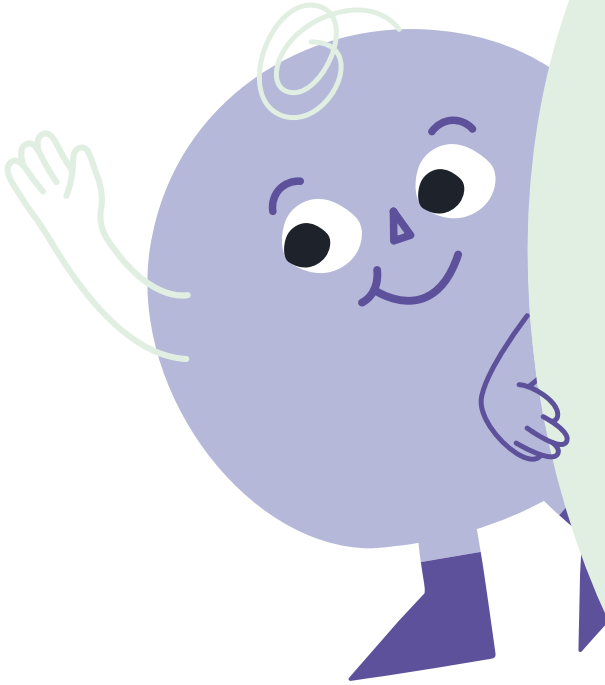
LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse  
Service national de l'éducation inclusive



SCRIPT



Centre pour le développement  
des apprentissages  
Grande-Duchesse Maria Teresa



**KONBO**  
Konzentrationsbox



**KONBO**  
Konzentrationsbox

**FIDGETS**

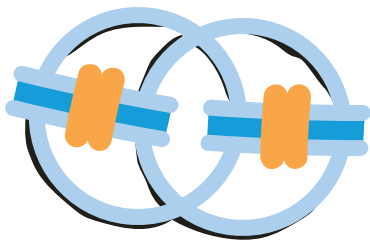


# Flippy Chain

Fidgets

1

Dieses Fidget wird in die Handfläche gelegt und die beiden Metallringe können endlos gedreht werden. Die Ringe sind mit zwei Gliedern einer Fahrradkette verbunden. Die bunten Silikonringe sorgen für ein angenehmes Gefühl.



## Ziele:

- Entwicklung von motorischen Fähigkeiten
- Beruhigende Wirkung durch ständige Bewegung

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

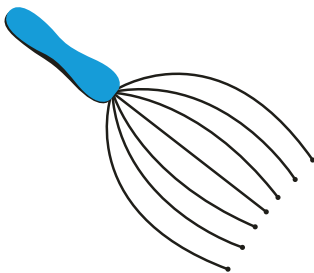
4

# Kopf-Spinne

Fidgets

2

Die Kopf-Spinne ist ein Kopfmassagegerät mit 20 Massagefingern, die für eine intensive Kopfhautmassage sorgen und so die Durchblutung fördern.



## Ziele:

- Stressabbau
- Entspannung

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Massage-Roller-Ball

Fidgets

3

Der Massage-Roller-Ball kann ganz einfach auf verspannte Körperstellen gelegt werden. Er kann ohne Handmassage in jede beliebige Richtung gleiten gelassen werden. Durch die Reibung entsteht ein Gefühl des Wohlbefindens.



## Ziele:

- Verspannungen im Nacken, im Rücken und im Körper lösen
  - Müde Muskeln beleben
- Für ein rundum angenehmes Körpergefühl sorgen

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Tangram

## Fidgets

4

Das Tangram ist ein Legespiel, welches vor mehr als einem Jahrtausend in China entstanden ist und mit der Montessori-Methode in Verbindung gebracht wird. Es besteht aus geometrischen Grundformen, welche zu verschiedenen Tangram-Figuren zusammengelegt werden können. Der eigenen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.



### Ziele:

- Förderung der Intelligenz, der geistigen Flexibilität, der Planungsfähigkeit und der Raumorientierung
  - Erkennen von geometrischen Formen

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

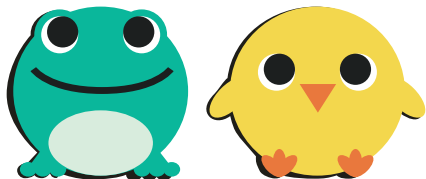
4

# Squishy

## Fidgets

5

Dieses Fidget fühlt sich frisch und ultraweich an. Die Daumen können in die leichte Vertiefung gelegt und das Squishy sanft gedrückt werden. Fest gepresst kann es auch an einer glatten Oberfläche haften bleiben. Beim Abziehen ist ein leichtes „Squish“ zu hören.



### Ziele:

- Entspannen lernen
- Bessere Konzentration
- Sinne entwickeln und schärfen

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

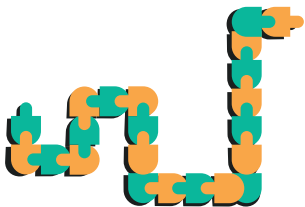
4

# Wacky-Track

## Fidgets

6

Der Wacky-Track ist eine flexible Schlange. Man kann stetig neue Formen bilden und die Enden der Schlange miteinander verbinden. Des Weiteren kann sie so weit gedehnt werden, bis sie in mehrere Teile zerfällt. Es können auch mehrere Schlangen zusammengefügt werden.



### Ziele:

- Förderung der Konzentration, der Feinmotorik und der Kreativität
- Hilfsmittel zur Selbstregulation in Stresssituationen
  - Bewältigung von Ärger

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

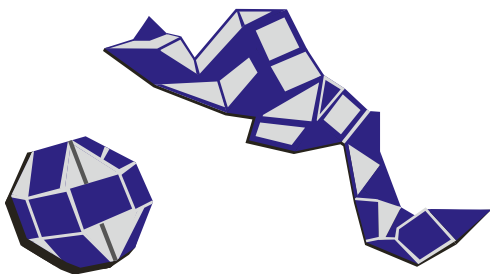
4

# Magic Snake

## Fidgets

6

Das Magic Snake Fidget ist eine flexible Schlange. Man kann es in alle Richtungen drehen und stetig neue Formen bilden. Es fördert das logische und räumliche Denken sowie die Augen-Hand-Koordination.



### Ziele:

- Förderung der Konzentration, der Feinmotorik und der Kreativität
- Hilfsmittel zur Selbstregulation in Stresssituationen
  - Bewältigung von Ärger

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

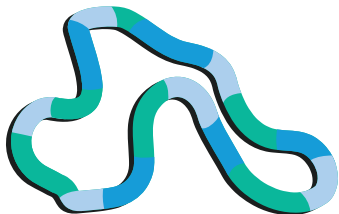
4

# Tangle

## Fidgets

7

Bei diesem Fidget handelt es sich um ein äußerst robustes Dekompressionsspielzeug. Es lässt sich leicht in alle beliebigen Richtungen drehen. Falls die Kinder zwei dieser Teile versehentlich trennen, lassen sie sich leicht wieder zusammenfügen.



### Ziele:

- Stress- und Angstabbau
- Stimulation des Gehirns
- Verbesserung der Geschicklichkeit
- Förderung der Beobachtungsgabe
  - Anregung der Fantasie

Zyklus

2

Zyklus

3

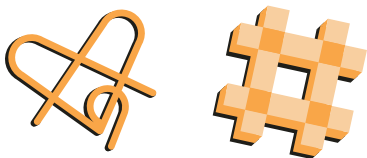
Zyklus

4

# Denkrätsel

## Fidgets

Bei diesen Denkaufgaben/Knobelspielen müssen dreidimensionale Objekte manipuliert und je nach Variante separiert oder wieder in ihre ursprüngliche Form zusammengesetzt werden. Die Lösung sollte durch Nachdenken und nicht durch unendliche Versuche und Zufall gefunden werden.



### Ziele:

Förderung der Intelligenz, der geistigen Flexibilität, der Ausdauer und des logischen sowie räumlichen Denkens

### Lösungen:

Wenn Unterstützung benötigt wird, stehen Lösungsvideos zur Verfügung, die über die folgenden QR-Codes abgerufen werden können.

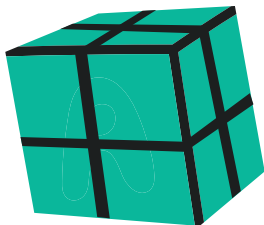


# Infinity-Cube

## Fidgets

9

Dieser magische Würfel wird ständig durch die Mitte geteilt, wodurch das Gefühl einer ständigen Bewegung entsteht. Es ist also das Zappelspielzeug schlechthin.



### Ziele:

- Aufgebaute Ängste abbauen
  - Stress lindern

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Antistress-Ball

Fidgets

10

Es handelt sich hier um einen weichen, formbaren Ball. Dieser kann mit der Hand/den Fingern zusammengedrückt und gequetscht werden.



## Ziele:

- Stressabbau
- Aufgebaute Ängste mildern
- Muskeln entspannen

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

**KONBO**  
Konzentrationsbox

AKTIVITÄTEN  
ZUR  
**KONZENTRATION**



# Spiegelbilder

## Konzentration

1

Diverse Übungen werden spiegelbildlich mit den Händen dargestellt:

- Geometrische Formen (Rechteck, Dreieck usw.)
- Zahlen
- Striche
- Buchstaben, Namen, Wörter
- usw.

**Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!**

### Variante:

- Die Lehrperson zeigt verschiedene Bilder.
- Die Kinder sollen sich die Bilder einprägen.
  - Dann werden die Bilder umgedreht.
- Die Lehrperson stellt Fragen zu den Bildern.

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Fingertippen

## Konzentration

2

Beide Hände tippen gleichzeitig:

- Die Daumen tippen zuerst gegen den Zeigefinger, dann gegen den Mittelfinger, Ringfinger, kleinen Finger und zurück.
- Die Daumen tippen wie unter Punkt eins. Jedoch tippt die linke Hand beim ersten Durchgang jeweils doppelt. Beim zweiten Durchgang tippt die rechte Hand jeweils doppelt.

### Etwas schwierigere Varianten:

- Die Daumen tippen „spiegelbildlich“.
- Die linke Hand beginnt beim Zeigefinger.
- Die rechte Hand beginnt beim kleinen Finger.
  - Die Finger bewegen sich zurück.

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Flunkergeschichte

Konzentration

3

Die Lehrperson erzählt eine Geschichte, in der sich diverse Fehler einschleichen. So könnte zum Beispiel die Geschichte von „Rotkäppchen“ umgewandelt werden, indem das Rotkäppchen eine grüne Kappe trägt und den Wolf frisst. Hat ein Kind einen Fehlerteufel entdeckt, so notiert es diesen auf ein Blatt. Am Ende der Geschichte werden die Antworten verglichen und die Fehlerteufel aufgeklärt.

## Alternative:

- Die Kinder erfinden selbst Geschichten.
- Ihre Mitschüler\*innen müssen die Fehler identifizieren.

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Konzentrationskette

## Konzentration

4

Die Kinder sitzen im Kreis. Ohne ihn zu stützen, reichen sie einen niedrigen Turm aus Bauklötzen (3-4 Bauklötze) von Person zu Person weiter. Ziel ist, dass der Turm nicht zusammenfällt.

**Bei Kindern mit motorischen Auffälligkeiten ist das Abstützen der Bauklötze erlaubt!**

### Alternativen:

- Die Kinder stehen im Kreis.
- Die Kinder müssen mit dem Turm aus Bauklötzen einen Hindernisparcours überwinden.
- Die Anzahl der Bauklötze kann erhöht werden.
  - Der Turm muss mit verbundenen Augen weitergegeben werden.
  - Anderes Material kann benutzt werden (Flaschenverschlüsse, Radiergummis, Schachteln usw).

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Etwas Gehörtes zeichnen

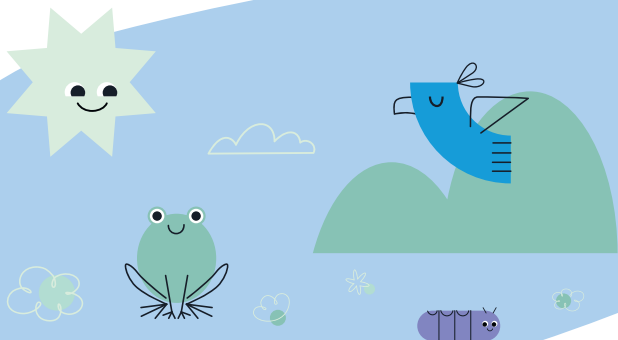
5

## Konzentration

Die Lehrperson beschreibt den Kindern sehr detailliert ein bereits gezeichnetes Bild. Um der Beschreibung besser folgen zu können, werden die Kinder aufgefordert, ihre Augen zu schließen.

Anhand der Beschreibung sollen sich die Kinder das Bild vorstellen. Sie sollen dabei nicht versuchen, sich die Sätze zu merken. Anschließend sollen sie das Bild zeichnen.

Es kommt hier auf die wesentlichen Elemente der Beschreibung an. Am Ende werden die Bilder mit dem Original verglichen.



Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Zoodirektor\*in

Konzentration

6

Die Kinder sitzen im Kreis. Zusammen werden Tiere und ihre jeweiligen Bewegungen festgelegt. Ein Kind wird als Zoodirektor\*in bestimmt und stellt sich in die Mitte des Kreises. Der\*Die Zoodirektor\*in zeigt auf eine\*n Mitschüler\*in und nennt dabei ein Tier. Dieses Kind macht nun die Bewegungen des genannten Tieres. Nach mehreren Runden wird ein\*e neue\*r Zoodirektor\*in ausgewählt.

## Mögliche Tiere und Bewegungen:

### VOGEL

Arme auf und ab bewegen

### FROSCH

in die Hocke gehen und hüpfen

### ELEFANT

Rüssel mit den Armen formen

### RAUPE

über den Boden kriechen

### KRABBE

seitlich bewegen

### PINGUIN

watscheln

### GORILLA

auf die Brust klopfen

### FLAMINGO

auf einem Bein stehen

### KÄNGURU

springen

Zyklus

2

Zyklus

3

# Memo-Meister\*in

## Konzentration

7

Ein Kind (Memo-Meister\*in) verlässt den Raum. Die restlichen Kinder bilden Paare und überlegen sich eine Bewegung (z. B. das Knie anheben, schnipsen, die Nase reiben, o. Ä.). Die Kinder verteilen sich dann im Kreis, bevor der\*die Memo-Meister\*in den Raum wieder betritt. Seine\*Ihre Aufgabe besteht darin, die zusammengehörigen Paare zu identifizieren. Dafür tippt er\*sie auf die Schulter eines Kindes. Dieses führt seine Bewegung aus und erstarrt dann wieder. Der\*die Memo-Meister\*in darf die Kinder so oft antippen, bis alle Paare gefunden wurden.

### Varianten:

- Tiergeräusche anstatt Bewegungen verwenden.
  - Dreiergruppen anstatt Paare bilden.
  - Rechenaufgaben verwenden.
- Silben, die zusammen ein Wort ergeben, verwenden.

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Zehn Freunde

## Konzentration

8

Die Kinder legen beide Hände auf den Tisch und geben ihren linken Fingern Mädchennamen und ihren rechten Fingern Jungennamen. Die Namen sollen mit dem Anfangsbuchstaben des Fingers beginnen. Die Lehrperson nennt dann einen Namen und die Kinder tippen mit dem jeweiligen Finger dreimal auf den Tisch. Es können auch ein weiblicher und ein männlicher Name gemeinsam genannt werden.

### Beispiele:



#### Linke Hand

##### KLEINER FINGER

Karin, Katharina, Klara, ...

##### RINGFINGER

Rita, Rebecca, Ronja, ...

##### MITTELFINGER

Manuelle, Michelle, Melanie, ...

##### ZEIGEFINGER

Zara, Zoé, Zelda, ...

##### DAUMEN

Danielle, Daria, Denise, ...



#### Rechte Hand

##### KLEINER FINGER

Kevin, Klaus, Kylian, ...

##### RINGFINGER

Ryan, Rudi, Rafael, ...

##### MITTELFINGER

Marco, Mathias, Max, ...

##### ZEIGEFINGER

Zac, Zandro, Zayn, ...

##### DAUMEN

Denis, Dieter, Dario, ...

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Eins, zwei oder drei

## Konzentration

9

Die Kinder sitzen im Kreis und zählen reihum 1,2,3,1,2,3 usw. Nach zwei Runden wird die Zahl 1 durch eine festgelegte Bewegung ersetzt. Nach einigen Runden wird die Zahl 3 durch eine weitere Bewegung ersetzt.

**Mögliche Bewegungen:** klatschen, Arme drehen, schnipsen, hüpfen usw.

### Varianten:

- Rückwärtszählen (3,2,1,3,2,1 usw.).
  - Als Partnerübung durchführen.
- Den Zahlenraum vergrößern, z. B. > 10.
- Buchstaben anstatt Zahlen verwenden.
- Ganze Wörter verwenden (Wortschatz).

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Blind vertraut

## Konzentration

10

Die Kinder stellen sich im Tandem auf. Eines der beiden Kinder bekommt die Augen verbunden. Dieses Kind wird von seinem\*seiner Partner\*in zu Gegenständen im Raum geführt. Diese werden dann ertastet. Zum Schluss soll das Kind mit verbundenen Augen erraten, welchen Weg es zu dem Gegenstand gegangen ist.

### Varianten:

- Hindernisparcours
- Tastbuchstaben als Gegenstände verwenden
- Tastzahlen als Gegenstände verwenden
  - Gerüche erraten
- Lebensmittel schmecken

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Bewegung auf Zeichen

## Konzentration

11

Buchstaben mit zugehöriger Bewegung werden auf die Tafel geschrieben.

**Beispiel: O-ans Ohr fassen, K-klatschen, T-trampeln usw.**

Sobald die Lehrperson auf einen Buchstaben zeigt, müssen die Kinder die passende Bewegung ausführen. Die erforderliche Konzentration hängt von der Anzahl an Buchstaben, der Schnelligkeit der Anweisungen usw. ab.

### Varianten:

- Zeichen anstatt Buchstaben verwenden.
- Farben anstatt Buchstaben verwenden.
- Zahlen anstatt Buchstaben verwenden.
- Bilder anstatt Buchstaben verwenden.
  - Ein Kind gibt die Anweisungen.

Zyklus

2

Zyklus

3

# Zwei vor, eins zurück

Konzentration

12

Die Kinder stehen im Kreis. Ein Ball wird in einer bestimmten Abfolge weitergegeben.  
Der Schwierigkeitsgrad hängt von der Art der Weitergabe ab.

**Hier gibt es eine unbegrenzte Zahl an Möglichkeiten:**

- Zum übernächsten Kind werfen.
- Nach links weitergeben, auf ein Zeichen nach rechts weitergeben.
- Zu einem Kind mit schwarzen Haaren werfen.
- usw.

Zyklus

2

Zyklus

3

# Weitere Ideen

## Konzentration

13

- Zungenbrecher aufsagen
- Buchstaben von Wörtern, Sätzen, o. Ä. zählen
  - Tabu
- **Ja** und/oder **Nein** dürfen eine Zeit lang nicht gesagt werden
  - „Jacques a dit“
- Ein Rhythmus muss nachgeklatscht werden
- „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ... “
  - Brain-Gym

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

**KONBO**  
Konzentrationsbox

AKTIVITÄTEN  
ZUR  
**ENTSPANNUNG**



# Wettermassage

Entspannung

1

Je zwei Kinder stehen hintereinander. Die Lehrperson beschreibt eine Wettersituation inklusive der dazugehörigen Bewegungen. Letztere sollen die Kinder auf dem Rücken der vor ihnen stehenden Person durchführen.

## Mögliche Wettersituationen:

### SONNENSCHNEIN:

Die Hände warm reiben und auf den Rücken legen

### AUFZIEHENDE WOLKEN:

Mehrmals von oben nach unten über den Rücken reiben

### REGEN:

Mit den Fingerkuppen auf den Rücken klopfen

### BLITZ:

Zickzacklinien auf den Rücken malen

### DONNER:

Mit den Fäusten auf den Rücken trommeln

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Stressmonster

## Entspannung

Die Kinder stellen sich vor, dass sie ein Stressmonster besitzen, das alle Emotionen, Gefühle, Ängste und Sorgen in sich hineinfrisst. Anschließend sollen sie ein Bild von ihrem Stressmonster malen, in das sie alles malen können, was sie beschäftigt.

**Wichtig:** Die Kinder können, aber nur wenn sie wollen, ihre Bilder im Anschluss zeigen und/oder über ihre Gefühle reden. Dies ist aber freiwillig.

### Variante:

- Es werden Luftballons in unterschiedlichen Farben zur Verfügung gestellt.
- Jedes Kind wählt einen Luftballon aus (je nach Stimmung).
- Dann pustet es alle seine Ängste, Sorgen und Emotionen in den Ballon, bis dieser voll ist.
- Danach werden die Ballons zum Entleeren fliegen gelassen.

Zyklus

2

Zyklus

3

# Eine Minute Stille

Entspannung

3

Die Kinder sitzen still auf ihren Plätzen. Auf ein Zeichen der Lehrperson hin sollen sie im Kopf 60 Sekunden abzählen. Haben sie das Gefühl, dass die 60 Sekunden vorbei sind, sollen sie sich geräuschlos neben ihren Stuhl stellen. Diese Übung eignet sich sowohl für die ganze Klasse als auch für den Förder- und Einzelunterricht.

## Varianten:

- Die Zeit kann variiert werden (z. B. 30 Sekunden).
- Es kann in Kleingruppen gearbeitet werden.
- Die Zeit kann auch rückwärts abgezählt werden.
- Die Kinder können sich dabei im Raum bewegen und nach 60 Sekunden stehen bleiben.

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Energiemassage

## Entspannung

4

Jedes Kind klopft mit seinen Fingerkuppen nacheinander verschiedene Körperbereiche ab. Auf folgende Reihenfolge soll geachtet werden: Stirn, Wangen, Ohren, Nacken, Schultern, Brust, linker und rechter Arm, linkes und rechtes Bein. Zum Abschluss bleibt jedes Kind noch einen Moment ruhig stehen, bevor es seine Arme und Beine kurz ausschüttelt.

### Varianten:

- Es kann im Tandem gearbeitet werden.
- Es kann in Gruppen gearbeitet werden.
- Die Massage kann mit den Handflächen durchgeführt werden.
- Die Massage kann mit den Handkanten durchgeführt werden.

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Gummibärchen waschen

Entspannung

Jedes Kind erhält einen Zahnstocher und ein Gummibärchen. Mit einer Hand hält es den Zahnstocher fest und steckt das Gummibärchen mit der anderen Hand obendrauf. Das Gummibärchen soll nun mithilfe der Zunge „gewaschen“ werden. Mit der Zungenspitze werden zunächst sein Bauch, dann sein Rücken, seine Pfoten, sein Hinterkopf und schließlich sein Gesicht gewaschen. Ist die Aufgabe erfüllt, kann das Gummibärchen verspeist werden.

## Variante:

Bei kleineren Kindern kann das Aufspießen der Gummibärchen von der Lehrperson übernommen werden.

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Der\*Die stille König\*in

Entspannung

Die Kinder verteilen sich im Raum, egal ob stehend, in der Hocke, liegend, o. Ä. Ziel ist es, den\*die stille\*n König\*in zu krönen. Auf ein Zeichen der Lehrperson hin sollen sich die Kinder nicht mehr bewegen. Sie verharren in ihrer ausgesuchten Position. Kinder, die sich bewegen oder reden, scheiden aus. Sie können dann der Lehrperson helfen, die verbleibenden Kinder zu beobachten. Wer am längsten durchhält, wird zum\*zur stillen König\*in gekrönt und bekommt für diesen Tag eine gebastelte Stille-Krone.



Zyklus

2

# Stark wie ein Baum

Entspannung

7

Die Kinder stehen im Raum verteilt. Ihre Füße berühren dabei fest den Boden. Jedes Kind stellt sich vor, es sei ein Baum, welcher sich langsam im Wind hin und her bewegt. Es führt dabei mit den Armen und dem Oberkörper entsprechende Bewegungen aus. Plötzlich zieht ein Sturm auf: Die Bewegungen sollen entsprechend stärker, wilder und gegen Ende so heftig wie möglich ausgeführt werden. Es ist wichtig, dass die Füße aber immer fest und unbeweglich auf dem Boden stehen bleiben. Zum Schluss nimmt der Sturm dann wieder ab.



Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Der Clown

## Entspannung

### ZUNGE:

Mit der Zunge schnalzen.  
Die Zunge herausstrecken und versuchen,  
die Nase zu berühren.

### NASE:

Die Nasenflügel öffnen und schließen.

### AUGEN:

Die Augen fest schließen, dann öffnen und lockerlassen.  
Danach mit geschlossenen Augen nach links  
und rechts schauen.

### GESICHT:

Das Gesicht anspannen, als würde man  
in eine saure Zitrone beißen.

### KOPF:

Den Kopf zur rechten und linken  
Schulter abwechselnd beugen.

Zyklus

3

Zyklus

4

# Entspannt mich

## Entspannung

9

Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind stellt pantomimisch eine Tätigkeit vor, die es mag und die es entspannt (z. B. malen, backen, eine Sportart o. Ä.). Es darf nicht gesprochen werden. Die anderen Kinder machen dann die gezeigte Tätigkeit nach. Dabei zeigen sie durch ihre Mimik und Gestik, ob diese Tätigkeit sie auch entspannen würde. Danach ist das nächste Kind an der Reihe.



Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

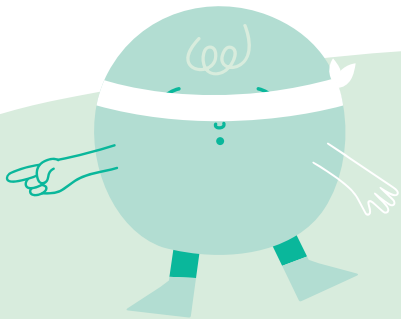
4

# Geistergeräusch

Entspannung

10

Die Kinder sitzen in einem Stuhlkreis. Ein Kind mit Augenbinde sitzt in der Mitte. Ein weiteres Kind bekommt zwei Steine in die Hand, die dann im Kreis weitergegeben werden. Auf ein Zeichen der Lehrperson hin schlägt das Kind, welches gerade die Steine in den Händen hält, diese aufeinander. Das Kind in der Mitte soll nun mit dem Finger in die Richtung zeigen, wo es glaubt, den "Geist" (die Steine) gehört zu haben. Liegt es richtig, muss das Kind, welches die Steine zusammengeschlagen hat, in die Kreismitte.



Zyklus

3

Zyklus

4

# Weitere Ideen

Entspannung

11

- Fantasiereisen
- Kinderyoga
- Progressive Muskelentspannung
- Mandalas ausmalen

Zyklus

2

Zyklus

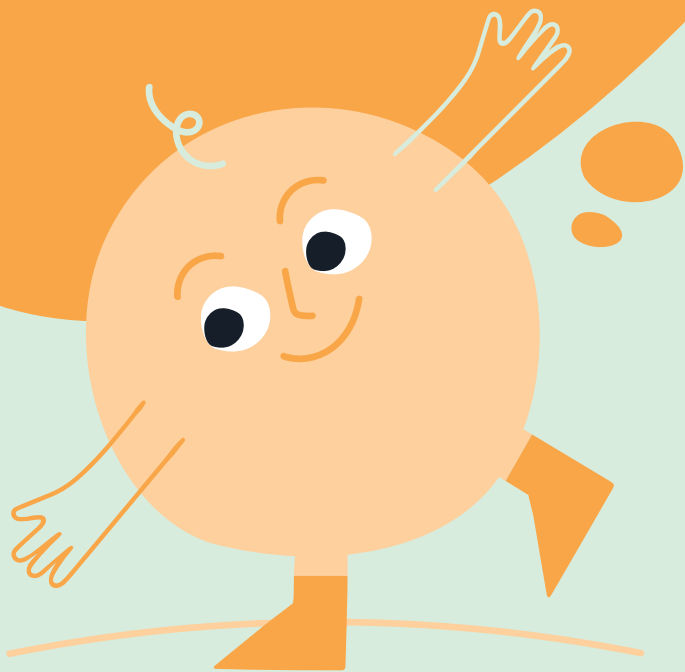
3

Zyklus

4

**KONBO**  
Konzentrationsbox

AKTIVITÄTEN  
ZUR  
**BEWEGUNG**

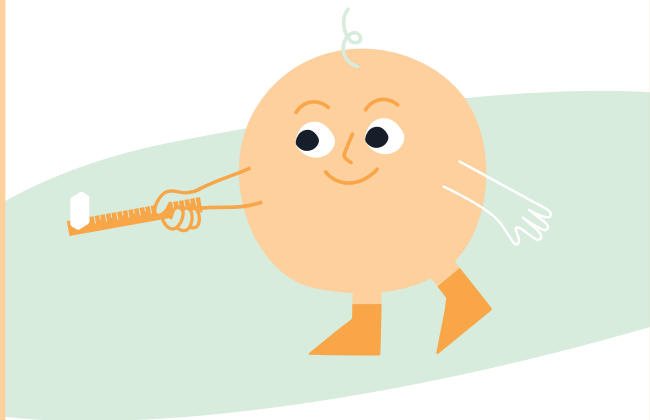


# Balancierkunst

## Bewegung

1

Jedes Kind benötigt ein Lineal und ein Radiergummi oder ein anderes kleines Schulmaterial aus seinem Federmäppchen. Die Kinder sollen nun das Radiergummi auf das Ende des Lineals legen und sich damit durch den Klassenraum bewegen. Nach einigen Versuchen sollen die Kinder ihr Tempo erhöhen, einen schwierigeren Weg aussuchen, unter dem Tisch durchkriechen, rückwärtsgehen, o. Ä.



Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Buchstabenartist\*in

## Bewegung

Für dieses Spiel werden Buchstabenkarten an die Kinder verteilt. Die Lehrperson schreibt ein Wort in Großbuchstaben an die Tafel. Die Kinder mit den passenden Buchstabenkarten sollen sich nun, so schnell wie möglich, zur Tafel begeben und das Wort mit ihren Karten nachbilden.

### Varianten:

- Das Wort wird nur laut vorgelesen.
  - Ein Kind gibt ein Wort vor.
  - Die Kinder ziehen ein Wort.
- Es muss ein passendes Wort zu einem gezeigten Bild gefunden werden.

Zyklus

2

Zyklus

3

# Wörter werfen

## Bewegung

Die Kinder werfen sich gegenseitig einen Ball zu. Das Kind, das den Ball auffängt, nennt einen Buchstaben. Mit jedem Wurf wird ein weiterer Buchstabe hinzugefügt, sodass am Ende ein Wort entsteht. Welches Wort hierbei entsteht, hängt von den Buchstaben ab, die die Kinder auswählen.

### Beispiel:

- Kind 1: A
- Kind 2: M
- Kind 3: S
- Kind 4: E
- Kind 5: L

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Versteckspiel

## Bewegung

Die Lehrperson verteilt Zahlenkarten in einem gewünschten Zahlenraum (1-10, 1-20, ...) auf dem Boden. Nun sollen die Kinder so schnell wie möglich zu der Zahl rennen, die die Lehrperson aufruft.

### Varianten:

- Der Zahlenraum kann erweitert werden.
- Die Kinder müssen zu den Lösungen von Rechenaufgaben laufen.
- Es können Buchstabenkarten genutzt werden.
- Es können Wortkarten genutzt werden.
- Die Karten werden in den Ecken des Raumes verteilt.

Zyklus

2

Zyklus

3

# Platzwechsel

## Bewegung

Die Kinder bilden einen Stuhlkreis mit einem Stuhl weniger als die Schülerzahl der Klasse. Ein Kind steht in der Mitte des Kreises. Es formuliert den Satz: „Alle, die ..., tauschen ihre Plätze.“ Alle, auf die dieser Satz zutrifft, müssen dann so schnell wie möglich ihre Plätze tauschen. Dabei versucht das Kind in der Mitte auch einen Stuhl zu ergattern. Derjenige\*Diejenige, der\*die am Ende keinen Platz mehr findet, muss sich in die Mitte stellen und eine neue Runde beginnt.

### Beispiele:

- Alle, die gerne schwimmen, ...
- Alle, die ein Haustier haben, ...
- Alle, die gerne Pommes essen, ...
- Alle, die ein Musikinstrument spielen, ...
- Alle, die Sport als Hobby haben, ...
- Alle, die ein Handy besitzen, ...
- Alle, die gerne Bücher lesen, ...
- usw.

Zyklus

2

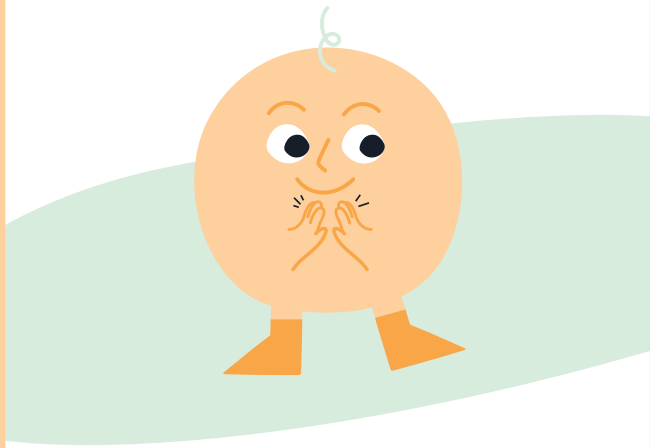
Zyklus

3

# Laut oder leise?

## Bewegung

Die Lehrperson gibt den Kindern einen Rhythmus vor. Hierfür verwendet sie vorhandenes Material wie beispielsweise einen Kugelschreiber, ein Lineal, einen Radiergummi usw. Sie gibt vor, wie die Kinder den Rhythmus nachmachen sollen. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten: Stampfen, Klatschen, mit Lauten, o. Ä. Zudem gibt sie vor, ob die Bewegung/die Töne laut, weniger laut oder ganz leise durchgeführt werden sollen.



Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

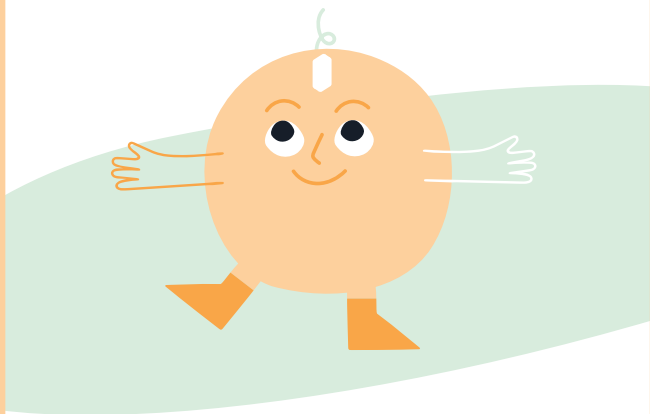
4

# Radiergummi auf dem Kopf

## Bewegung

Diese Übung eignet sich besonders für eine kleine Bewegungspause zwischendurch. Jedes Kind legt sich einen Radiergummi auf den Kopf. Nun sollen diverse Übungen gemacht werden, ohne dass der Radiergummi herunterfällt. Die Bewegungen können den motorischen Fähigkeiten der Kinder angepasst werden.

Folgende Bewegungen können ausprobiert werden: In die Hocke gehen, auf ein Bein stellen, auf einem Bein hüpfen usw.



Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Ist das noch möglich?

## Bewegung

Die Kinder werden einzeln, zu zweit oder in Dreier- bzw. Vierergruppen aufgeteilt. Nun sollen sie den Boden mit einer vorgegebenen Anzahl von Händen und Füßen berühren.

### Beispiele:

#### EINZELN:

1 Fuß - 1 Fuß/2 Hände - 1 Fuß/1 Hand - 2 Hände

#### TANDEM:

2 Füße/keine Hand - 4 Hände/1 Fuß - 2 Hände/1 Fuß

#### DREIERGRUPPE:

4 Füße/4 Hände - 2 Füße/4 Hände - 2 Füße/2 Hände

#### VIERERGRUPPE:

3 Füße/4 Hände - 2 Füße/5 Hände - 8 Hände/3 Füße

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Übergabe

## Bewegung

Die Kinder stehen paarweise Rücken an Rücken. Unter dem Motto „Kreative Ideen sind gefragt“ versuchen beide, sich verschiedene Gegenstände auf unterschiedlichste Weise zu übergeben.

### Beispiel:

Ein Ball kann über den Kopf weitergereicht werden sowie durch die Beine, am linken oder rechten Ohr vorbei usw.

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Wer ist der\*die Dirigierende?

10

Bewegung

Ein Kind verlässt den Raum. Die restlichen Kinder sitzen im Kreis und bilden ein Orchester. Dazu bestimmen sie eine\*n Dirigierende\*n. Seine\*Ihre Aufgabe ist es, den anderen Kindern unauffällig zu zeigen, wann sie ein anderes Instrument spielen sollen. Das Orchester fängt an zu spielen und das fehlende Kind stößt wieder zur Klasse. Es soll nun versuchen, den\*die Dirigierende\*n zu identifizieren. Wenn es richtig rät, kann es im Orchester mitmachen und der\*die Dirigierende verlässt den Raum. Eine neue Runde beginnt.

## Varianten:

- Mehrere Dirigierende werden ausgewählt.
- Zur Ablenkung wird Hintergrundmusik abgespielt.

Zyklus

2

Zyklus

3

# Würfelrunde

## Bewegung

Die Kinder sitzen auf ihren Plätzen. Mit einem großen Würfel wird von einem Kind zum nächsten gewürfelt. Fällt eine 1, stehen alle auf und rufen „Power!“. Nach und nach werden jeder Zahl Aufgaben zugeteilt.

### Beispiele:

- 1 = Aufstehen und laut „Power!“ rufen
  - 2 = 2-mal Hampelmann
- 3 = 3-mal in die Hände klatschen
  - 4 = 4-mal auf der Stelle hüpfen
  - 5 = 5-mal die Schultern drehen
  - 6 = 6 Kniebeugen machen

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

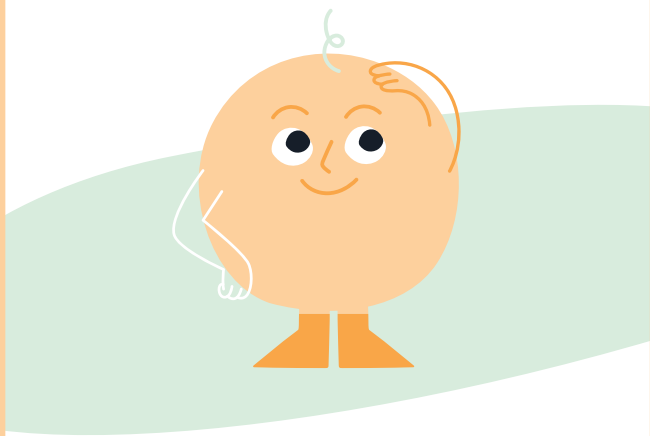
4

# Tu, was ich sage, nicht, was ich mache

12

Bewegung

Die Kinder bilden einen Kreis. Ein Kind beginnt und nennt eine Tätigkeit (z. B. ich kämme mich), macht aber mit dem Körper etwas anderes (z. B. wäscht sich das Gesicht). Das nächste Kind muss nun so tun, als würde es sich kämmen, nennt aber eine andere Tätigkeit (z. B. ich springe im Seil). Das darauffolgende Kind muss so tun, als würde es im Seil springen usw.



Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4

# Weitere Ideen

Bewegung

13

- Gordischer Knoten
  - Sitz-Boogie
  - Alles ist Lava
  - Brain-GYM

Zyklus

2

Zyklus

3

Zyklus

4