

# Kids Training ...

Konzentration • Lernen lernen • Selbstvertrauen

Mit kleinen Konzentrationsübungen können Sie ganz spielerisch die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes trainieren. Wir haben für Sie ein paar Konzentrationsübungen zusammengestellt, die Ihr Kind machen kann, bevor es mit den Hausaufgaben beginnt.

## **Konzentrationsübungen an der frischen Luft**

Schicken Sie Ihr Kind nach draußen; dort kann es eine Runde um das Haus oder durch den Garten rennen. Jede Art der körperlichen Aktivität an der frischen Luft fördert die Konzentration und das Denken. Bewegung hilft bei der Erneuerung und Vernetzung von Nervenzellen. Durch diese Konzentrationsübungen erhöhen sich außerdem die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gehirns.

## **Mentale Konzentrationsübungen**

Ihr Kind schließt für eine Minute die Augen und stellt sich vor, es hätte einen Apfel auf dem Kopf liegen, der nicht herunterfallen darf. Oder es versucht sich vorzustellen, dass es einen riesigen Ball in den Händen hält, den es hochwirft und wieder fängt. Diese Konzentrationsübungen fördern außerdem die Phantasie und helfen, das Körperbewusstsein zu trainieren.

## **Konzentrationsübungen für die Durchblutung**

Lassen Sie Ihr Kind bei offenem Fenster eine Minute lang die Arme kreisen oder auf und ab hüpfen. Diese Konzentrationsübungen fördern die Blutversorgung und die Sauerstoffzufuhr des Gehirns, was bewirkt, dass sich Ihr Kind besser konzentrieren kann. Ihr Kind kann sich auch kopfüber vom Bett herunterhängen oder einen Kopfstand machen, denn dadurch erhöht sich auch die Durchblutung des Gehirns.

## **Konzentrationsübungen: Ungewohnte Bewegungsabläufe**

Ihr Kind nimmt die eine Hand und reibt damit kreisend seinen Bauch; mit der anderen Hand klopft es sich auf den Kopf. Sie können Ihr Kind auch seinen Namen zunächst mit der gewohnten Hand schreiben lassen, dann mit der anderen Hand oder mit dem Fuß. Ungewohnte Bewegungsabläufe reizen das Gehirn und dadurch steigern diese Konzentrationsübungen die Aufmerksamkeit und Aufnahmefähigkeit.

## **Meditative Konzentrationsübungen**

Lassen Sie Ihr Kind zur Meditation beispielsweise eine Minute lang liegende Achten auf ein Blatt Papier zeichnen oder Mandalas ausmalen. Das hilft Ihrem Kind, sich zu entspannen und auf neue Aufgaben zu konzentrieren. Auch spezielle Yogaübungen für Kinder steigern nachweislich die Konzentrationsfähigkeit.

**Ich schaff's...**  
Fit in der Schule **stark** im Leben

# Kids Training ...

Konzentration • Lernen lernen • Selbstvertrauen

## **Konzentrationsübungen: Balancieren**

Auch das Balancieren, zum Beispiel auf einem dünnen Strich, einer kleinen Mauer oder auf einem Balancierbalken auf dem Spielplatz, fördert die Aufmerksamkeit Ihres Kindes. Weitere Konzentrationsübungen sind: auf einem Bein das Gleichgewicht halten oder mit geschlossenen Augen balancieren.

## **Geschicklichkeitsspiele sind Konzentrationsübungen**

Geschicklichkeitsspiele wie Mikado oder das Bauen eines Kartenhauses trainieren das Gehirn, den Tastsinn und die Geduld Ihres Kindes. Dadurch kann es sich ebenfalls besser konzentrieren. Auch Seilchenspringen oder mit jeder Hand gleichzeitig einen Ball hochwerfen und wieder fangen sind geeignete Konzentrationsübungen, die gleichzeitig die Geschicklichkeit fördern.

## **Gedächtnisspiele und Knocheien als Konzentrationsübungen**

Auch Gedächtnisspiele wie „Ich packe meinen Koffer“, ein Gedicht auswendig lernen oder das Alphabet rückwärts aufsagen können Sie mit Ihrem Kind als Konzentrationsübungen ausprobieren. Knobelspiele, zum Beispiel Zahlenrätsel, Puzzles oder Suchbilder, machen Ihr Kind ebenfalls fit für kommende Aufgaben.

## Übungen und Anregungen für Ihr Konzentrationstraining

**Ich schaff´s...**  
Fit in der Schule **stark** im Leben

# Kids Training ...

Konzentration • Lernen lernen • Selbstvertrauen

## Übungen und Anregungen für Ihr Konzentrationstraining

### 1. Übung

Bitten Sie Ihr Kind zu jedem Buchstaben ein neues Wort zu finden. Und das sollte schnell gehen. Also bei R muss es ein Wort finden, dann bei E usw.

R	S	S
E	C	C
G	H	H
E	N	N
N	E	E
S	E	E
C	B	B
H	A	A
A	L	L
U	L	L
E		
R		

### 2. Übungen im Alltag

- Bitten Sie Ihr Kind sich eine Telefonnummer zu merken, weil Sie keinen Stift zur Hand haben.
- Bitten Sie Ihr Kind sich die Lottozahlen zu merken
- Bitten Sie Ihr Kind beim Einkaufen drei oder mehrere Preise zu merken (auf den Cent genau)

### 3. Im Zeitungsartikel Buchstaben oder Wörter markieren

Lassen Sie Ihr Kind auf einer Zeitungsseite bestimmte Worte oder Buchstaben mit einem Leuchtstift markieren. Oder wie oft kommt das Wort „und“ vor

### 4. Übungen im Haushalt

Lassen Sie Ihr Kind Arbeiten im Haushalt übernehmen, bei denen Konzentration gefordert wird, für kleinere Kinder z.B. Socken oder Knöpfe sortieren, für größere Kinder Rezepte aus Kochbüchern heraussuchen lassen und erzählen lassen wie das Gericht gekocht wird...

### 5. Übung rückwärts zählen

Lassen Sie Ihr Kind vorwärts und rückwärts zählen und buchstabieren

**Ich schaff's...**  
Fit in der Schule **stark** im Leben

# Kids Training ...

Konzentration • Lernen lernen • Selbstvertrauen

## 6. Übung

Suchen Sie mit Ihrem Kind in Zeitschriften „Fehler in Bildern“

## 7. Übung

Lassen Sie Ihr Kind einen Dokumentarfilm oder eine Wissenssendung anschauen und lassen Sie sich davon berichten (auch mit Zahlen und Fakten)

## 8. Übung

Lernen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam ein kleines Gedicht oder einen coolen Song auswendig - das macht mehr Spaß.

## 9. Übung

Spielen Sie beim Autofahren Autokennzeichen auswendig lernen (z.B. wer behält bis nach Hause die meisten Autokennzeichen)

## 10. Übung

Lesen Sie Ihrem Kind einen spannenden Artikel vor und das Kind soll bestimmte Dinge aus dem Text wiedergeben.

**Viel Spaß beim Üben!**

**Ich schaff's...**  
Fit in der Schule **stark** im Leben