

# Konzentrationsübungen

## **Beitrag von „Purzelbaum“ vom 17. Mai 2020 15:25**

Hey,

das Ref verläuft gerade etwas Praxisarm aufgrund der aktuellen Situation. Meine Mentorin hatte mir trotzdem mal geraten, mir Konzentrationsübungen (sie nannte das irgendwie Konzentrationsrückführung, o.ä.) zu überlegen, die ich mit der Klasse machen kann, wenn sie mal etwas zu unruhig werden. Kann mir da jemand eventuell Tipps geben, was sich bei ihm/ihr bewährt hat

LG

---

## **Beitrag von „Milk&Sugar“ vom 17. Mai 2020 19:16**

In welcher Klassenstufe?

---

## **Beitrag von „Purzelbaum“ vom 17. Mai 2020 19:56**

5er und 6er, Realschule

---

## **Beitrag von „Hannelotti“ vom 17. Mai 2020 21:28**

Ich finde "bis zanzig zählen" toll. Klappt quasi bei allen Altersstufen, sofern sie so weit zählen können ☺ alle müssen die Augen zu machen und genau hinhören. Die Lehrkraft sagt laut "eins" und irgendein Schüler muss zwei sagen, ein anderer Schüler dann drei usw. Wenn sich zwei Schüler ins Wort fallen, muss man wieder von vorne anfangen. Solange, bis man einmal bis 20 durchgezählt hat, ohne dass zwei gleichzeitig die nächste Zahl gerufen haben. Die SUs müssen dabei ganz genau auf die anderen hören, damit sie mitbekommen, ob jemand Luft holt zum

"Zahl sagen".

---

### **Beitrag von „Purzelbaum“ vom 19. Mai 2020 19:42**

Danke [Hannelotti](#) , ich glaub ich habe das sogar schon einmal gesehen. Danke dir für den Tipp.

---

### **Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 19. Mai 2020 19:51**

Evtl. eine Klangschale, die braucht dann bisschen Einführung und regelmäßige Nutzung.

Rituale sind sowieso gut, z. B. die "TÜ" zum Stundenbeginn (die es irgendwie nur im Osten so gibt)

---

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 19. Mai 2020 19:53**

Was ist denn das "TÜ"? Klingt spannend...

---

### **Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 19. Mai 2020 20:03**

Hihi, TÜ=tägliche Übung und gar nicht spannend: ein DIN-A-5-Heft wird ausgeteilt, 10 aktuelle Aufgaben gerechnet o.ä., dann korrigieren sie sich gegenseitig nach Aufklappen der Lösung an der Tafel oder der Lehrer korrigiert später. Z.B. 3 TÜ sind eine Note. Der Vorteil besteht neben der Wiederholung in dem Erwartbaren/Selbstverständlichen-> es wird ruhig.

---

### **Beitrag von „Ketfesem“ vom 19. Mai 2020 20:05**

Aha, interessant! Danke für die Erklärung!

---

### **Beitrag von „Friesin“ vom 20. Mai 2020 17:12**

immer dasselbe Begrüßungsritual

immer den gleichen Stundenaufbau

Traumreise

Wettbewerbe, z.B. Vokabelbingo. Immer zur selben Zeit im Stundenverlauf ,z.B. die letzten 5 Minuten

wenn eine Klasse mal besonders zapplig drauf ist: Fenster auf, Kniebeugen. Oder eine Runde durchs Schulhaus rennen.

---

### **Beitrag von „Purzelbaum“ vom 21. Mai 2020 10:21**

Das mit dem Vokabelbingo klingt echt super, werde ich auf jeden Fall versuchen in meinen Klassen regelmäßig zu machen.

Ich glaube nur, dass meine Mentorin eher etwas meinte, was ich während der Stunde machen kann, wenn die Schüler zu hibbelig werden.

Das mit den Kniebeugen würde zumindest bei den niedrigeren Klassen ein wenig die Energie ablassen

---

### **Beitrag von „CDL“ vom 21. Mai 2020 15:27**

Gut können je nach Lerngruppe auch Kombinationsübungen sein aus Bewegung und Sprechen oder Übungen, bei denen nicht das geschriebene Wort abgelesen werfen soll, sondern die Farbe in der es geschrieben ist (wobei dann natürlich Farbworte verwendet werden, um einen Widerspruch auszulösen), kleine Wettbewerbe zum Stundenabschluss baue ich auch gerne ein,

manchmal mit kleinem Preis für die folgende Pause (dann darauf achten, dass nicht immer dieselben gewinnen oder mal einen Trostpreis für die Verlierer mit einbauen etc.).

---

## **Beitrag von „UrlaubVomUrlaub“ vom 21. Mai 2020 15:41**

### Zitat von Purzelbaum

Ich glaube nur, dass meine Mentorin eher etwas meinte, was ich während der Stunde machen kann, wenn die Schüler zu hibbelig werden.

Naja, da gibt's halt nix was mit Zauberstab auf Anhieb klappen würde. Konzentration hat mit Ruhe und Struktur zu tun, mit Rhythmus, auch Abwechslung in der Methodik, ohne zu viel Neues zu machen.

Du könntest dich noch damit beschäftigen:

<http://www.achtsamkeit.com/gik>

Aber auch Achtsamkeits-Übungen (dafür gibt's Literatur) sind nicht mal schnell angeleitet und alle Kinder fressen dir zahm aus der Hand. Auch das Einführen einer Entspannungsübung braucht Zeit, viele machen erstmal Käse, wenn du mit sowas kommst.