KONZENTRATIONSTRAINING FÜR KINDER

Mit den folgenden Konzentrationsübungen kann die Konzentrationsfähigkeit der Kinder gezielt gefördert und der Klassenalltag aufgelockert werden. Auch zur Durchführung mit den Eltern zu Hause sind diese Konzentrationsübungen bestens geeignet.

1. Genau zuhören

Ein Erwachsener liest einen Text vor. In diesem Text werden vorher bewusst Fehler eingebaut. Beispielsweise: „Das gelbe Krokodil schwimmt im Fluss." Die Kinder müssen genau zuhören und sobald sie einen Fehler entdecken, dürfen sie laut „Fehler!" rufen. Für jeden entdeckten Fehler erhält das Kind einen Punkt. Das Kind mit den meisten Punkten gewinnt schließlich.

2. Endlosgeschichte

Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Es soll eine endlose Geschichte erzählt werden, wobei jeweils ein Kind ein Wort nennt, das zum vorherigen passt und einen korrekten Satzbau ermöglicht. Die vorher genannten Wörter müssen ebenfalls genannt werden.

Beispiel:

Kind 1: „Ich"
Kind 2: „Ich ging"
Kind 3: „Ich ging zum"
….

So haben die Kinder viel Spaß beim Kreieren einer schönen Geschichte und vergessen darüber gänzlich, dass es sich um eine Konzentrationsübung handelt.

3. Wortkette

Diese Konzentrationsübung fördert zum einen die Konzentration und zum anderen ist sie eine spielerische Aufgabe, deutsche Wörter zu lernen. Das erste Kind oder ein Elternteil nennt ein Wort, das aus zwei Wörtern besteht. Beispielsweise: Schranktür.

Das nächste Kind nimmt das zweite Wort des vorherigen Wortes und bildet ein neues Wort daraus. Beispielsweise: Türrahmen. So geht es reihum weiter. Wichtig ist, dass die gebildeten Wörter auch tatsächlich in der deutschen Sprache existieren.

4. Einfach mal still halten

Diese Konzentrationsübung klingt einfach, verlangt den Kindern aber viel ab. Aufgabe ist es, eine festgelegte Zeit lang still zu sein und einfach nur dazusitzen. Still sein können ist ein wesentlicher Bestandteil der Konzentrationsfähigkeit. Es ist ratsam, zuerst eine kleine Zeitspanne zu wählen und diese Schritt für Schritt zu erweitern.

5. Beschreiben und Erkennen

Ein Kind denkt sich einen Gegenstand aus und beschreibt diesen vor den anderen Kindern. Es muss sich genau auf diesen Gegenstand konzentrieren und ihn so beschreiben, dass die anderen Kinder ihn erkennen können. Das Kind, das den Gegenstand zuerst errät, darf ihn benennen und den nächsten Gegenstand beschreiben.

6. Das Alphabet mal rückwärts

Diese Konzentrationsübung ist geeignet für Kinder, die das Alphabet bereits beherrschen. Gemeinsam in der Gruppe zählen die Kinder das Alphabet rückwärts auf. Diese Aufgabe erfordert viel Konzentration, da die rückwärts gerichtete Aufzählung sehr kompliziert für das Gehirn sein kann.

7. Geräuschememory

Für dieses Konzentrationsspiel muss ein klein wenig vorbereitet werden. In leere Dosen werden verschiedene Gegenstände gefüllt, die unterschiedliche Laute von sich geben, wenn man die Dose schüttelt. Jeweils zwei Dosen werden mit dem gleichen Gegenstand befüllt.

Das Spiel wird in kleinen Gruppen gespielt. Die Kinder müssen die Dosen schütteln und so gleiche Paare herausfinden. Das Kind, das am Ende die meisten Paare finden konnte, ist der Sieger.

8. Gedichte

Eine schöne Konzentrationsübung ist das Auswendiglernen von Gedichten. Die Kinder bekommen Arbeitsblätter mit einem oder mehreren Gedichten ausgeteilt. Sie dürfen sich, falls es mehrere Gedichte sind, eines aussuchen und bekommen nun Zeit, dieses Gedicht mit ihrem Sitznachbarn gemeinsam auswendig zu lernen und schließlich vor den anderen vorzutragen. Beim Auswendiglernen wird die Konzentrationsfähigkeit besonders gefordert.

9. Wegbeschreibung

Die Konzentrationsübung Wegbeschreibung ist für Kinder, die bereits gut schreiben können. Aufgabe ist es, eine Wegbeschreibung von der Schule bis nach Hause aufzuschreiben, so dass andere Menschen in der Lage wären, das Zuhause des Kindes zu finden.

Bei Kindern, die noch nicht schreiben können, kann diese Konzentrationsübung als Zeichenaufgabe gegeben werden. So sollen die Kinder einen Plan erstellen, der wie eine Straßenkarte zu ihrem Zuhause führt.

10. Im Takt gehen

Für dieses Spiel wird ein Instrument benötigt, mit dem ein Erwachsener einen Takt vorgeben kann. Am besten kann man diese Konzentrationsübung im Freien spielen. Die Kinder sollen sich genau auf den Takt konzentrieren und diesem mit ihren Schritten folgen. Setzt das Taktschlagen aus, müssen alle so stehen bleiben, wie sie waren und dürfen sich nicht bewegen. Das Kind, das sich dennoch bewegt, scheidet aus, bis schließlich ein Kind übrig bleibt.

11. Wörter zählen

Bei dieser Konzentrationsübung müssen die Kinder gleichzeitig Wörter zählen und genau zuhören. Ein Erwachsener liest einen Text vor. Vorher wird den Kindern ein Wort vorgegeben, das gezählt werden soll. Die Kinder sollen nun der Geschichte lauschen und anschließend darf von einem Kind aufgelöst werden, wie oft das jeweilige Wort im Text vorkam. Sollte dieses Kind falsch liegen, darf das nächste raten.

12. Kleine Sachen merken

Auch bei dieser Konzentrationsübung wird den Kindern ein Text vorgelesen. Nach dem Lesen werden konkrete Fragen zu diesem Text gestellt. Beispiel: „Welche Farbe hatte die Hose des Mannes?" Die Kinder dürfen sich nun melden und die Frage beantworten, bis alle Fragen korrekt beantwortet wurden. So wird neben der Konzentrationsfähigkeit auch die Merkfähigkeit geübt.

13. Yoga oder Qi Gong

Es ist erwiesen, dass Yoga und Qi Gong die Konzentrationsfähigkeit von Kindern und Erwachsenen fördert und sie entspannt. Ein Erwachsener macht einfache Bewegungsübungen vor und die Kinder machen diese nach.

14. Wasserglas füllen

Diese Konzentrationsübung eignet sich besonders für die warmen Tage im Sommer. Benötigt wird ein Glas und ein Messbecher mit Wasser darin. Das erste Kind bekommt die Augen verbunden und muss das leere Glas mit dem Wasser aus dem Messbecher füllen. Hierbei sollte kein Wasser überlaufen.

Nur durch die Geräusche, die das einlaufende Wasser macht, muss herausgefunden werden, wie voll das Glas ist. Weiter geht es reihum. Als Wettbewerbsidee kann mittels einer Stoppuhr ermittelt werden, welches Kind am meisten Gläser möglichst voll füllt.

15. Zahlen in Wörtern

Ausgeteilt wird ein Arbeitsblatt mit Wörtern darauf, die Zahlen in geschriebener Form enthalten. Beispiel: W-acht-urm, Zwei-samkeit, gra-vier-en etc. Die Kinder sollen nun die versteckten Zahlen finden, unterstreichen und anschließend die Wörter mit der Zahl darin aufschreiben.

Hierbei soll die Zahl allerdings auch als Zahl auf dem Papier stehen. Beispiel: W8urm, 2samkeit, gra4en. Diese Konzentrationsübung verknüpft Mathematik und Deutsch und trainiert die grauen Zellen.

16. ABC Geschichte

Diese Konzentrationsübung ist besonders zur Durchführung im Stuhlkreis geeignet. Es soll eine Geschichte erzählt werden, wobei jedes Kind einen Satz nennen darf, den es sich frei ausdenkt. Die Vorgabe hierbei ist, dass das jeweilige Anfangswort des Satzes mit den Buchstaben des Alphabets beginnen soll.

Die Buchstaben sollen nacheinander in der richtigen Reihenfolge abgearbeitet werden. Beispiel: „Anna wollte Schlittschuhlaufen." „Bevor sie das tun kann, muss sie trainieren." „Chamäleon Cora sieht ihr dabei zu." und so weiter, bis das gesamte Alphabet durch erzählt wurde.

17. Merktraining

Bei dieser Aufgabe wird zusätzlich zur Konzentration die Kreativität gefordert. Ein Elternteil gibt ein einfaches Substantiv vor und die Kinder sollen – jeder für sich – einen Satz daraus bilden. Die Voraussetzung für diesen Satz ist, dass jedes Wort mit einem der Anfangsbuchstaben des vorgegebenen Wortes nacheinander beginnt.

Beispiel: NASE. Der Satz, der hieraus gebildet werden kann ist: „Nora arbeitet sonntags ehrenamtlich." Die Kinder dürfen auch lustige und kuriose Sätze bilden. Dies macht besonders Spaß.

18. Reimen

Dieses Spiel macht Kindern besonders viel Spaß, da sie ihre grauen Zellen kreativ und spielerisch anstrengen können. Ein Erwachsener gibt ein Wort vor. Egal, ob Substantiv, Verb oder Adjektiv. Die Kinder sollen nun möglichst viele Wörter nennen, die sich hierauf reimen.

Um ein lautes Durcheinander zu vermeiden, sollen sich die Kinder durch Handzeichen melden. Beispiel: Vorgegeben wird Hund. Die Kinder könnten nun rund, bunt, gesund und vieles mehr nennen. Fällt niemandem mehr etwas ein, wird das nächste Wort genommen.

19. Errate den Satz!

Ein Kind denkt sich einen Satz aus fünf Wörtern aus. Es schreibt diesen verdeckt auf einen Zettel und behält diesen. Nun schreibt es ausschließlich die Anfangsbuchstaben der einzelnen Wörter beispielsweise an die Tafel. Die anderen Kinder müssen nun erraten, welchen Satz das Kind sich erdacht hat. Dies können sie am besten schriftlich tun.

Reihum wird nun vorgetragen, was die Kinder sich ausgedacht haben. Ist der richtige Satz dabei, bekommt jeder, der ihn erraten konnte, einen Punkt. Ist er nicht dabei, so wird ein Wort aufgelöst und an die Tafel geschrieben.

Nun beginnt die nächste Raterunde, bis der Satz vollständig und korrekt wiedergegeben werden konnte. Beispiel: Das Kind denkt sich folgenden Satz aus: „Heute esse ich einen Apfel." Es schreibt nur die Buchstaben: H E I E A an die Tafel. Dies ist die Grundlage für die anderen Kinder.

20. Stadt, Land, Fluss

Dieses beliebte Spiel ist eine hervorragende Konzentrationsübung für Kinder. Zuerst werden fünf Kategorien bestimmt. Beispielsweise Stadt, Land, Fluss, Tier, Name und Beruf. Diese Kategorien schreiben die Kinder nebeneinander auf ein DIN A4 Blatt und fertigen daraus eine Tabelle. Nun geht der Erwachsene in Gedanken das Alphabet durch und ein Kind sagt beliebig „STOP!".

Der Buchstabe, den der Erwachsene nun nennt, ist der Anfangsbuchstabe für die Wörter, die die Kinder finden sollen. Wird also ein R genannt, passen zu den oben genannten Kategorien: Regensburg, Russland, Rhein, Ratte, Richard und Rennfahrer. Die Kinder schreiben diese Wörter so schnell sie können auf.

Das Kind, das zuerst fertig ist, macht dies laut deutlich. Ab diesem Zeitpunkt dürfen die anderen nicht mehr schreiben. Für jedes gefundene Wort gibt es einen Punkt. Das Kind mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.