

Spielerische Konzentrationsübungen

Liebe Kinder, liebe Erziehungsberechtigte,

die folgenden Spiele und Übungen können die Konzentration steigern und eine willkommene Abwechslung sein. Sind die Kinder aufgedreht, können sie wieder zur Ruhe kommen, sind die Kinder lustlos, können sie motiviert werden, oder Sie können einfach so gemeinsam die Konzentration trainieren.

Viel Spaß und eine schöne Osterzeit.

1.) Zahlenketten zur Steigerung des Merkvermögens

Nennen Sie Ihrem Kind eine Zahl, die es sich merken soll, zum Beispiel die „18“. Fragen Sie am Nachmittag die Zahl ab und fügen eine weitere Ziffer hinzu, die es sich merken soll. Am Abend das gleiche, das Kind nennt die zwei (richtigen) Zahlen und erhält eine dritte dazu. Weiß Ihr Kind am nächsten Tag noch alle Zahlen, dann füge die nächste Ziffer hinzu und so weiter – wie viele Ziffern kann sich Ihr Kind wohl merken?

Das gleiche Spiel können Sie mit Buchstaben, oder Gegenständen spielen.

An die Kinder: Ihr dürft das gleiche Spiel mit euren Geschwistern und Eltern auch spielen. Wer von euch weiß am längsten die meisten richtigen Zahlen?

2.) Stilles Konzentrationstraining

Diese Konzentrationsübung klingt vielleicht zunächst sehr einfach, kann Ihrem Kind aber helfen seine Aufmerksamkeit zu steigern und verlangt Kindern viel ab. Aufgabe ist es, eine festgelegte Zeit lang still zu sein und einfach nur dazusitzen. Still sein zu können ist ein wesentlicher Bestandteil der Konzentrationsfähigkeit. Wählen Sie zuerst eine kürzere Zeitspanne und erweitere sie Schritt für Schritt. Oder machen Sie ein Spiel daraus - „Wer kann am längsten ruhig sitzen.“, oder auch „Wer kann den anderen am längsten anschauen, ohne lachen zu müssen?“

Spielerische Konzentrationsübungen

3.) „Hören und zählen“ – Akustisches Konzentrationsspiel

Bei dieser Konzentrationsübung für Kinder ist genaues Zuhören erforderlich. Es wird einem Gespräch gelauscht, einem vorgelesenen Buch oder einer Fernsehsendung und versucht, in diesem Gespräch bestimmte Wörter herauszufischen und zu zählen. Legen Sie zuvor ein zu zählendes Wort fest, zum Beispiel alle „aber“, „oder“ oder ähnliche Worte. Steigern kann man dieses Konzentrationstraining, wenn man auf mehr als ein Wort achten muss. Der Geschichte folgen oder den Inhalt später wiedergeben braucht Ihr Kind nicht.

4.) „Wegbeschreibung“ für räumliches Denken

Die Konzentrationsübung „Wegbeschreibung“ eignet sich für Kinder, die bereits gut schreiben können. Aufgabe ist es, eine Wegbeschreibung z.B. von der Schule bis nach Hause, oder von Zuhause zum nächsten Laden aufzuschreiben, so dass andere Menschen in der Lage wären, das entsprechende Ziel zu finden. Es kann auch der Weg vom Kinderzimmer in den Garten sein, oder ähnliche, kürzere Wegbeschreibungen. Kinder, die noch nicht schreiben können, können dieses Gedächtnistraining als Zeichenaufgabe erledigen, oder einfach mündlich erklären.

5.) Das Alphabet in umgekehrter Reihenfolge als Gedächtnistraining

Das Alphabet aufzusagen stellt für die meisten Schulkinder oder Erwachsenen keine große Herausforderung dar. Mit diesem Konzentrationsspiel schon! Denn jeden zweiten, dritten, oder vierten Buchstaben auslassen ist nicht mehr ganz so einfach. Probiert es mal aus.

Das Alphabet rückwärts aufsagen, oder als Steigerung dabei wieder jeden zweiten Buchstaben auszulassen, ist ganz schön schwierig.

6.) Nachzeichnen für die Beobachtungsfähigkeit

Eine Übung, die Freude macht: Es wird ein Blatt Papier und einen Stift benötigt. Nun wird ein Gegenstand im Raum ausgesucht und beobachtet diesen für eine Minute intensiv. Versucht dann, den Gegenstand möglichst genau nachzuzeichnen.

Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, kann die Beobachtungszeit immer mehr verkürzt werden. Mit dieser Übung wird zusätzlich die Beobachtungsfähigkeit geschult.

Spielerische Konzentrationsübungen

7.) „Ich packe meinen Koffer“-Gehirnttaining

Der Kinderspiel-Klassiker ist gleichzeitig eine sehr gute Übung, die das Konzentrationsvermögen sehr beansprucht. Es wird sich ein Gegenstand ausgedacht, der in den imaginären Koffer gepackt und dann gesagt wird: „Ich packe meinen Koffer und nehme eine Hose mit!“. Eine zweite Person sagt zunächst den eingepackten Gegenstand und dann einen eigenen neuen, also zum Beispiel „Ich packe meinen Koffer und nehme eine Hose und eine Jacke mit!“. Jeder, der danach an der Reihe ist, nennt zuerst alle eingepackten Gegenstände und denkt sich erst dann einen neuen aus.

8.) Wolkenspiele für räumliches Denken und Kreativität

Tage, an denen bauschige Wolken den blauen Himmel durchziehen, sind besonders gut geeignet für diese Übung. Setzen Sie sich hierzu gemeinsam hin oder legt sich auf den Boden und betrachten die vorbeiziehenden Wolken. Nun versuchen Sie und Ihr Kind, möglichst viele Formen in den Wolken zu entdecken und sie für eine Weile zu verfolgen. Haben Sie eine Form entdeckt, erzählen sie dem anderen davon, schließen für zehn Sekunden die Augen, öffnet diese wieder und versucht die Form wiederzufinden. Diese Konzentrationsübung für Kinder verbindet räumliches Denken und Kreativität.

9.) Wasserglas füllen

Diese Konzentrationsübung eignet sich besonders für die warmen Tage oder an einem Ort, der etwas nass werden darf. Benötigt werden ein Glas und ein Messbecher mit Wasser. Ihr Kind bekommt die Augen verbunden und muss das leere Glas mit dem Wasser aus dem Messbecher füllen. Es sollte dabei möglichst kein Wasser überlaufen. Durch die Geräusche, das das einlaufende Wasser macht, soll herausgefunden werden, wie voll das Glas ist. Zuvor darf mit offenen Augen ausprobiert und gehört werden.

Auf welche Ideen kommt Ihr Kind, um sich selbst zu helfen, z.B. einen Finger in das Glas halten beim Einfüllen des Wassers.

10.) Konzentration üben durch „Erde, Luft und Wasser“

Ihr Kind nennt eines der Elemente Erde, Luft oder Wasser. Derjenige, der zuerst ein Tier nennen kann, das im genannten Element lebt, darf das nächste Element vorgeben und so weiter. Die bereits genannten Tiere dürfen nicht doppelt verwendet werden.

Spielerische Konzentrationsübungen

Konzentrationsübungen für Kinder mit Bewegung

Damit sich die Konzentrationsübungen für Kinder nicht wie Hausaufgaben anfühlen, bei denen man still auf dem Hosenboden sitzen muss, kommen hier noch fünf Ideen mit mehr Action. Diese Konzentrationsspiele fordern Bewegung. Manche von ihnen können beim Arbeiten Zuhause zwischen den einzelnen Aufgaben gemacht werden und somit dem Kopf wieder neue Energie schenken.

1.) Fingerübungen zur motorischen Koordination

Diese Konzentrationsübung ist schnell, einfach und überall durchführbar. Hierbei werden die Koordination und die Konzentration gefördert. Lass Sie Ihr Kind mit der Spitze des rechten Daumens jeweils auf die Fingerspitzen der restlichen Finger der rechten Hand tippen. Hier beginnt man mit dem Zeigefinger, geht die Reihe bis zum kleinen Finger durch und tippt dann den gesamten Rückweg bis zum Zeigefinger erneut. Dies führt man mit der linken und rechten Hand nacheinander durch, um einen niedrigen Schwierigkeitsgrad zu erhalten. Richtig schwierig wird es, wenn man diese Übung mit beiden Händen gleichzeitig durchführt – und das auch noch in verschiedenen Richtungen oder jeweils auf verschiedenen Fingern auf der Hand. Wer schafft es schneller, ohne Fehler beide Hände gleichzeitig „durchlaufen“ zu lassen?

2.) „Wie viele Schritte?“ – Konzentration und Motorik

Diese Konzentrationsspiel klingt zwar einfach in der Umsetzung, ist es aber nicht: Man zählt beispielsweise bei einem Spaziergang seine Schritte bis zu einem zuvor abgemachten Ziel (vielleicht möchten Sie und Ihr Kind zuvor auch eine Schätzung abgeben, wie viele Schritte es sind). Auch hier ist eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades möglich: So wird nur jeder zweite oder dritte Schritt gezählt. Und richtig schwierig wird es, wenn man sich gleichzeitig mit jemandem unterhält und die Schritte im Kopf zählt.

3.) Balance halten für Koordination, Konzentration und Gleichgewichtssinn

Das Multi-Talent der Konzentrationsübungen. Kinder trainieren hier drei Aspekte des Gehirns gleichzeitig: Koordination, Konzentration und Gleichgewichtssinn. Hierzu nimmt man einfach beliebige Gegenstände aus dem alltäglichen Leben und balanciert diese auf der Fingerspitze, dem Handrücken oder auch auf dem Fuß und versucht die Balance solange zu halten, wie man kann. Den Schwierigkeitsgrad kann man mit der Art und Form des Gegenstandes variieren. Es kann auch hier

Spielerische Konzentrationsübungen

ein Spiel daraus gemacht werden - „Wer schafft es länger das Gleichgewicht und den Gegenstand zu halten?“

4.) Motorische Konzentrationsübungen für Kinder

Für dieses Konzentrationsspiel brauchen Sie ein Instrument, zum Beispiel eine Trommel oder Sie spielen ein Lied mit einem einfachen Takt ab. Am besten kann man diese Konzentrationsübung im Freien spielen. Die Mitspieler sollen sich genau auf den Takt konzentrieren und ihm 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, oder wenn es weniger Mitspieler sind, gibt es einen Minuspunkt für denjenigen, der sich noch bewegt. Wer am längsten die meisten Punkte behält (gestartet wird mit 10 Punkten für jeden Mitspieler), hat gewonnen.

5.) „Null-Acht-Übung“ zur Augen-Hand-Koordination

Auch die Augen-Hand-Koordination lässt sich mit Konzentrationsübungen effektiv trainieren. Hierzu stellt man sich aufrecht hin und zeichnet mit der linken Hand eine große Null in die Luft. Danach zeichnet man mit der rechten Hand eine Acht. Diesen Vorgang wiederholt man ein weiteres Mal und hebt danach die Arme, um beide Zahlen gleichzeitig zu zeichnen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann hier die Geschwindigkeit immer weiter steigern werden.