

Arbeitsblatt Aufmerksamkeit

Kombinierte Übungen

Sehr effektiv ist es, Konzentrationsübungen mit Bewegung zu verbinden. Sportliche Aktivitäten erfordern Koordination, Gleichgewicht und gezielte Aufmerksamkeit.

- beim Rückwärtszählen eine vorher festgelegte Hüpfstrecke absolvieren
- Atemübungen mit Yoga verbinden (entspannte Sitzhaltung und leichte Übungen mit passendem Atmen verbinden)
- „Ich packe meinen Koffer“ spielen und dabei den imaginären Koffer weiterreichen
- Beim Spaziergehen das 1x1 einbinden
- Ein Sudoku-Feld (3x3, oder Binoxxo 4x4) auf die Auffahrt malen und mit dem Kind ausmalen (für jede Zahl eine andere Farbe).

Bei den kombinierten Übungen werden beide Gehirnnareale aktiviert, die für das Lernen, Gedächtnis und die Selbstregulierung verantwortlich sind.