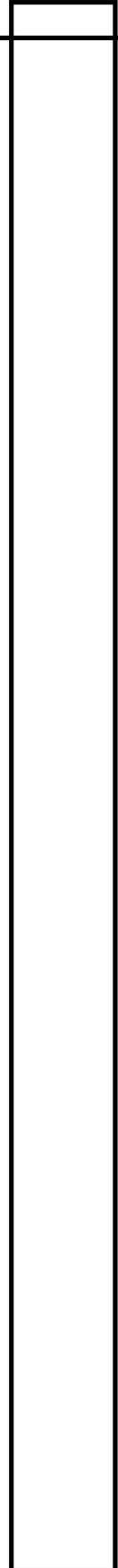


# Aufmerksamkeitstraining





## Übung 13

Der Schüler setzt sich entspannt auf seinen Stuhl, winkelt die Beine leicht an und legt die Handflächen auf die Oberschenkel. Das Kind atmet ein, hält die Luft an, atmet aus, hält wieder die Luft an, atmet wieder ein... Dann neigt das Kind den Kopf langsam nach vor, dann zurück, nach rechts und nach links. Dann wird wieder geatmet. Dieser Vorgang wird öfters wiederholt.



## Übung 14

Mit drei tiefen Atemzügen entspannt sich das Kind. Das Kind checkt sich von oben nach unten durch und beschreibt, wie sich seine Körperteile anfühlen. Es soll seine Gefühle in Sätze verwandeln, z.B.: Meine Stirn ist ganz heiß.



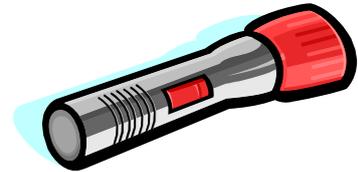
## Übung 15

Das Kind balanciert auf seiner Hand einen Stab, auf dem an einem Ende ein farbiges Band befestigt ist. Das Kind soll nun versuchen, seine Gedanken auf das Band hinzulenken.

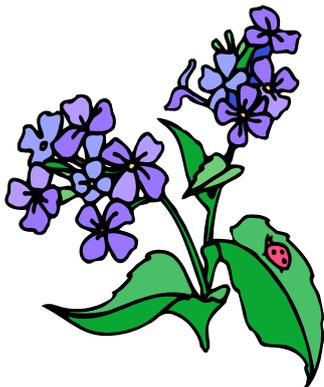


## Übung 16

Der Trainer zeichnet im dunklen Raum mit dem Licht einer Taschenlampe eine liegende Acht an die Wand. Das Kind soll mit seinen Augen das Licht verfolgen.



## Übung 17



Aufgehende Blume:

Das Kind faltet die Hände und schließt seine Augen. Beim Einatmen weitet sich der Bauch. Das Kind öffnet seine Hände wie eine Blüte, nur die Handwurzeln bleiben miteinander verbunden. Beim Ausatmen sinkt der Bauch wieder und die Handflächen schließen sich. Diese Übung wird öfters wiederholt.



## Übung 18

Zum Rhythmus der Musik werden dem Kind verschiedene kleine Überkreuztänze vorgeführt. Das Kind soll diese so gut wie möglich nachahmen.





## Übung 19

Schneemann:

Das Kind steht im Raum und »schmilzt«. Es wird immer kleiner und kauert sich zusammen. Wie ein Schneemann, wenn er schmilzt.



## Übung 20



Das Kind schließt seine Augen und stellt sich vor, dass seine Nase ein Bleistift ist. Es schreibt nun Wörter, seinen eigenen Namen oder Zahlen in die Luft. Das Kind soll nach der Übung spüren, wie gelockert Hals und Nacken sind.

