

10-Minuten-Übung: "1-2-3-Endlosschleife" (Konzentrationsübung)

Ziele und Wirkung der Übung:

Die Übung fördert die Konzentrationsfähigkeit. Sie lockert durch die Bewegungen Verkrampfungen und Verspannung. Sie kann für Druckabbau, Stressreduzierung und Heiterkeit sorgen und eignet sich besonders gut als Einstieg in den Unterricht oder als Auflockerung zwischendurch. Auch Schülerinnen und Schüler höherer Jahrgangsstufen haben erfahrungsgemäß Spaß an der Übung.

Material:

Instrument oder Glocke zum Signalgeben

Spielaufstellung:

paarweise, verteilt im Klassenzimmer

Ablauf:

Die Spielleitung legt sich eine Glocke oder ein Instrument griffbereit, um damit die Aufmerksamkeit bündeln und das Signal für den nächsten Schritt geben zu können. Die Schülerinnen und Schüler stehen sich paarweise gegenüber. Jedes Paar sollte etwas Platz für Bewegungen um sich herum haben. Die Spielleitung erläutert kurz den Spielablauf samt Signalzeichen und erklärt die erste Aufgabe = den ersten Spielschritt. Bei älteren Jugendlichen und Erwachsenen wirkt eventuell eine einladende Hinführung zu Sinn und Zweck der Übung zusätzlich motivierend.

- 1. Schritt: Person A zählt 1, Person B zählt 2, Person A zählt 3, Person B zählt 1... immer weiter von 1 bis 3 zählen in Endlosschleife
- 2. Schritt: Die Zahl 1 wird durch Fußstampfen ersetzt, die Zahlen 2 und 3 laut gezählt. Wieder abwechselnd A und B in Endlosschleife.
- 3. Schritt: Die Zahl 2 wird nun durch Klatschen in die eigenen Hände ersetzt. Weiterhin in Endlosschleife: Zahl 1 durch Stampfen ersetzt, Zahl 2 durch Klatschen ersetzt, Zahl 3 gezählt.
- 4. Schritt: Nun wird auch die Zahl 3 durch eine Bewegung ersetzt durch Fingerschnipsen. In Endlosschleife werden alle drei Bewegungen abwechselnd von A und B ausgeführt.

Spielvarianten:

Die Schritte 1-4 können nun wieder rückwärts durchgeführt werden, so dass die Paare mit dem Zählen von 1 bis 3 die Übung beenden.

Die vorgeschlagenen Bewegungen können durch andere ersetzt werden, z. B. Klatschen auf die eigenen Oberschenkel.