

# Konzentrationsübungen

## Konzentrationsübung für unterwegs 1 (zu Fuß)

### 1. Schritte zählen

Versuchen Sie einmal gemeinsam mit ihrem Kind für eine Weile die Schritte zu zählen. Schwierig wird es, wenn man sich nebenbei auch noch unterhält.

#### **So funktioniert es:**

Lassen sie Ihr Kind mindestens eine Minute lang die gemachten Schritte zählen. Zählen auch Sie mit, denn nur gemeinsam macht es Spaß und am Ende kann man die Zahl vergleichen. Wichtig ist es sich dabei, sich ein Ziel zu stecken, entweder eine Minutenanzahl oder eine Entfernung (z.B. bis zur Kreuzung).

### 2. Balancieren

Balancieren erfordert Konzentration, Ausdauer, Geschicklichkeit und einen guten Gleichgewichtssinn.

#### **So funktioniert es:**

Nutzen sie eine der vielen Möglichkeiten die sich auf Spazierwegen finden, z.B. eine Linie auf dem Boden, ein umgestürzter Baum und vieles mehr können ihnen dabei dienlich sein. Bei schwierigeren Umständen ist es oft erforderlich den Kindern eine helfende Hand zu reichen. Versuchen Sie aber die Hand nicht wirklich zu geben, sondern nur auszustrecken, um da zu sein, wenn das Kind abrutscht.