

Konzentrationsübungen

Konzentrationsübung für unterwegs 2 (zu Fuß)

1. Pflastersteine und Zwischenräume

Unsere Kinder versuchen oft Fugen oder andersfarbigen Pflastersteinen auszuweichen. Machen sie daraus ein Spiel mit Ihren Kindern.

So funktioniert es:

Vereinbaren Sie gemeinsam die Regeln, z.B. welchem Stein muss ausgewichen werden oder welche Farbe getroffen werden darf. Und auch ein Ziel muss vereinbart werden, z.B. die nächste Straßenkreuzung oder es wird gespielt, bis der Erste drei Fehler hat. Schon kann es losgehen. Gleichgewicht, Konzentration und vieles mehr wird gefördert.

2. Wahrnehmung schulen

Zu wenig Bewegung und zu wenig Zeit und vieles mehr lassen oft unsere Wahrnehmung verkümmern. Lassen sie sich gemeinsam mit ihren Kindern auf die Sinne ein.

So funktioniert es:

Versuchen sie auf einem Spaziergang bewusst mit allen Sinnen die Natur zu erleben und ihre Wahrnehmung zu schulen. Laufen sie barfuß, atmen sie tief ein, strecken, beugen, laufen, tippeln, Rinden befühlen oder an Blumen riechen: ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und mit der Natur stärkt die Wahrnehmung und die Konzentration.