FITFUERSLEBEN

Fit fürs Lernen

DAS VORLAGENHEFT

40 Konzentrations-Vorlagen für beide Hände. Gehirntraining vor den Hausaufgaben mit Spuren, Rätseln und Knobelaufgaben, von leicht bis knifflig





40
Vorlagen zum Ausdrucken

3
Stufen, leicht bis knifflig

+ PDF
alle Vorlagen digital

Fit im Kopf, stark im Leben · Christian Klösch, Volksschullehrer

BEVOR ES LOSGEHT

Liebe Eltern,

ich bin Volksschullehrer in Österreich und erlebe jeden Tag, wie schwer der Start ins Lernen sein kann. Das Kind ist unruhig, die Gedanken sind noch beim Spielen, und am Tisch wird es zäh. Eine kurze Übung mit beiden Händen hilft, um anzukommen.

In diesem Heft findest du 40 Vorlagen. Jede ist anders: Linien nachfahren, genau hinschauen, rechnen, lesen, knobeln oder frei zeichnen. Fast immer arbeiten beide Hände gleichzeitig. Das braucht Aufmerksamkeit, und genau die wird dabei geübt.

So nutzt ihr das Heft

Eine Vorlage reicht
2 bis 5 Minuten vor den Hausaufgaben. Wer extra übt, nimmt höchstens drei.

Langsam vor schnell
Es geht nicht um Tempo und nicht um schöne Linien. Eine schiefe Linie ist kein Fehler.

Sterne zeigen die Stufe
★☆☆ leicht, ★★☆ mittel, ★★★ knifflig. Springt ruhig hin und her.

Aufhören, solange es Spaß macht
Lieber morgen weiter als heute mit Frust. Die Lösungen stehen hinten im Heft.

Das braucht ihr

Zwei Stifte in derselben Farbe, einen Bleistift mit Radiergummi und Buntstifte. Auf jeder Seite steht oben, was zu tun ist, und unten ein kurzer Hinweis für dich.

Die Arten von Vorlagen

SPUR
Linien mit beiden Händen

BLICK
genau hinschauen

ZAHLEN
rechnen und zählen

WÖRTER
lesen und schreiben

KÖRPER
Hände und Körper

RHYTHMUS
Finger im Takt

DENKEN
knobeln und planen

KREATIV
frei zeichnen

Viel Freude beim gemeinsamen Üben!
Christian

© fitfuersleben

INHALT

Die 40 Vorlagen

Die Vorlagen werden nach hinten schwerer. Innerhalb einer Stufe dürft ihr frei wählen.

★ ☆ ☆ Leicht

01 Atem-Berge — SPUR
02 Halbe Sachen — BLICK
03 Regenbogen-Bögen — SPUR
04 Finger-Würfel — KÖRPER
05 Schatten-Suche — BLICK
06 Punkt-Treffer — SPUR
07 Ab in die Kiste — DENKEN
08 Kritzel-Zwillinge — KREATIV
09 Riese und Zwerg — SPUR
10 Erst, dann, zuletzt — DENKEN
11 Strichliste — BLICK
12 Doppel-Rennstrecke — SPUR
13 Gefühle-Gesichter — KREATIV

★ ★ ☆ Mittel

14 Finger-Klavier — RHYTHMUS
15 Wörter-Suchsel — WÖRTER
16 Schraffur-Duett — SPUR
17 Zahlenmauern — ZAHLEN
18 Teppich-Puzzle — BLICK
19 Körper-Code — KÖRPER
20 Wörter-Schlange — WÖRTER
21 Blüten-Spur — SPUR
22 Domino-Lücke — ZAHLEN
23 Augen-zu-Zeichnen — KREATIV
24 Zahlen-Folgen — ZAHLEN
25 Wort-Zauberei — WÖRTER
26 Rechen-Schlangen — ZAHLEN
27 Links oder rechts? — KÖRPER

★ ★ ★ Knifflig

28 Zwei Tempi — SPUR
29 Waagen-Rätsel — DENKEN
30 Groß und klein — BLICK
31 Buchstaben-Salat — WÖRTER
32 Würfel-Türme — BLICK
33 Rund und eckig — SPUR
34 Zahlen-Pfade — ZAHLEN
35 Bilder-Kreuzworträtsel — WÖRTER
36 Dreiecke zählen — DENKEN
37 Farb-Wege — DENKEN
38 Magische Quadrate — ZAHLEN
39 Muster-Rätsel — DENKEN
40 Pixel-Rätsel — DENKEN

Nach Vorlage 40 folgen die Lösungen, eine Fortschritts-Seite und eine Urkunde.

© fitfuersleben

★ ☆ ☆ Leicht

SPUR

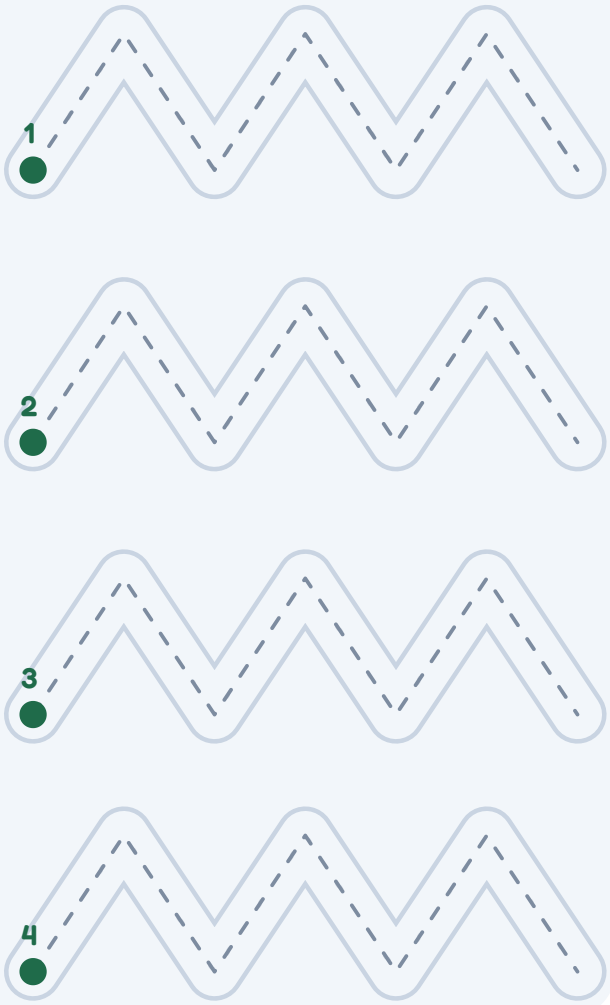
Atem-Berge

Lege beide Zeigefinger links und rechts außen auf die 1. Fahrt gleichzeitig die Berge entlang zur Mitte: Geht es **bergauf**, atmest du ein. Geht es **bergab**, atmest du aus. Dann die 2, die 3, die 4.

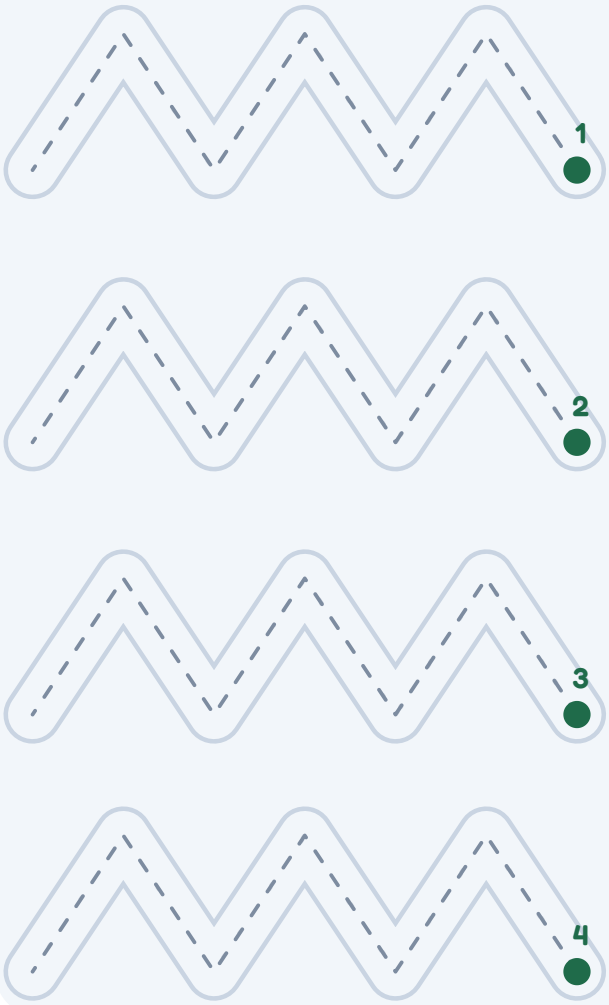
L LINKE HAND

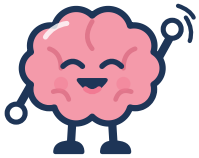
RECHTE HAND **R**

↗ bergauf: einatmen



↘ bergab: ausatmen





Ganz langsam.
Der Atem gibt das **Tempo** vor.

FÜR ELTERN

Ein ruhiger Start in den Nachmittag. Zählt beim Bergauf leise bis drei und beim Bergab bis vier. Später geht es auch mit zwei Stiften.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

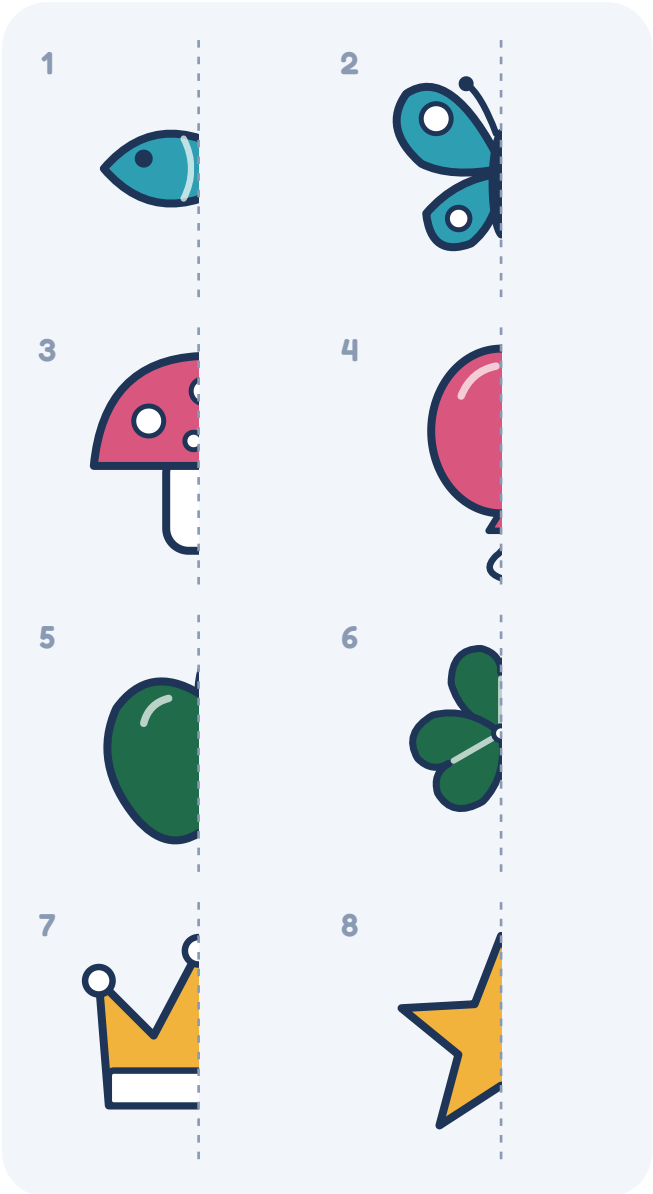
BLICK

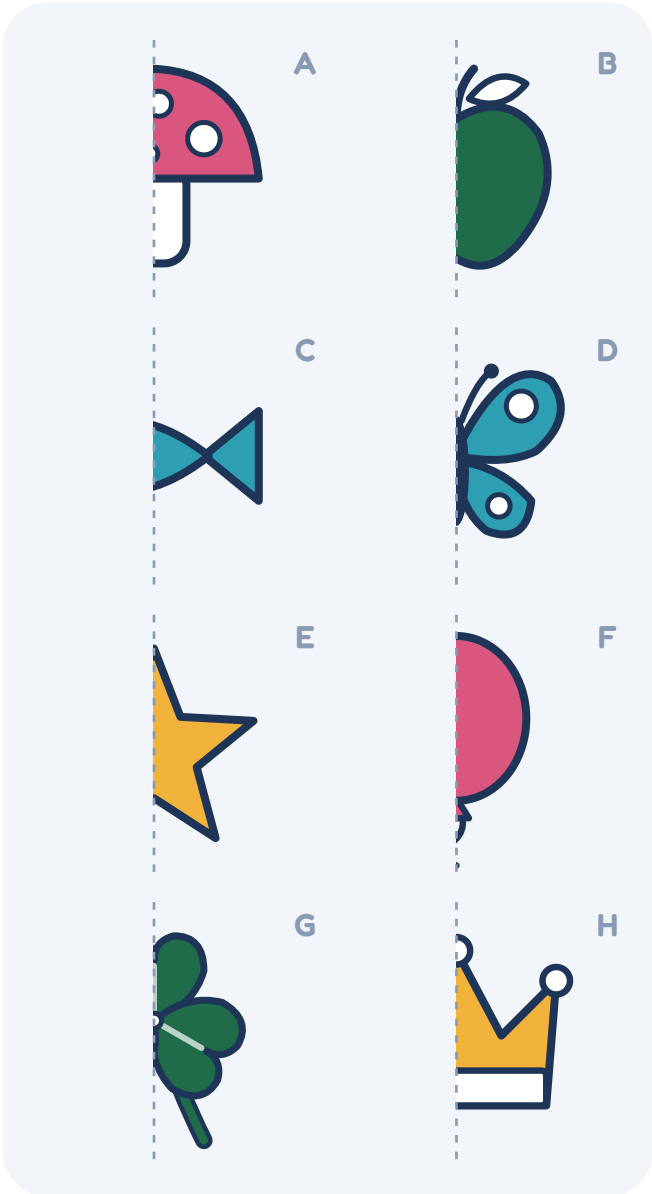
Halbe Sachen

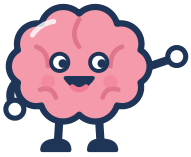
Links zeigt ein Finger auf die halbe Sache Nummer 1. Gleichzeitig sucht rechts ein Finger die **passende andere Hälfte**. Dann Nummer 2, Nummer 3 … bis zur 8.

L LINKE HAND

RECHTE HAND **R**







Achtung, manche haben die **gleiche Farbe**!

FÜR ELTERN

Hälften zusammensetzen schult das genaue Hinsehen. Wenn es zu leicht ist: eine Hand hinter den Rücken, nur mit den Augen suchen, dann tippen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★ ☆ ☆ Leicht

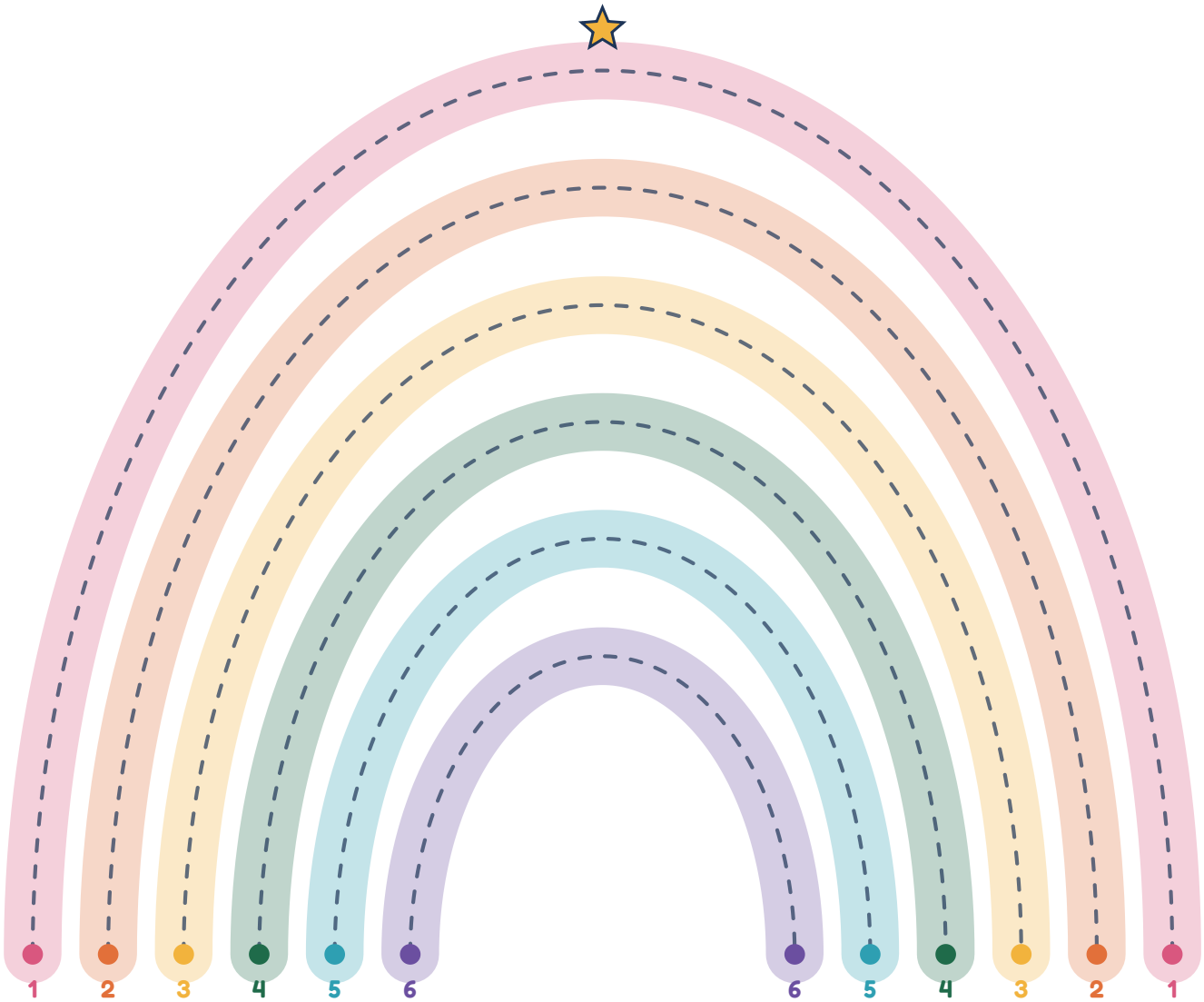
SPUR

Regenbogen-Bögen

Nimm in jede Hand einen Stift. Beide starten unten bei Bogen 1, ganz außen.
Fahrt gleichzeitig nach oben, bis sich die Stifte in der Mitte treffen. Dann Bogen 2 …

L LINKE HAND

RECHTE HAND **R**





Treffen sich die Stifte **genau oben**?

FÜR ELTERN

Beide Hände bewegen sich spiegelbildlich, das ist der leichteste Einstieg. Danach darf der Regenbogen angemalt werden, gern auch beidhändig.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★ ☆ ☆ Leicht

KÖRPER

Finger-Würfel

Schau auf die zwei Würfel in einer Zeile. Zeig **gleichzeitig** mit beiden Händen Finger: links so viele wie der linke Würfel, rechts so viele wie der rechte. Dann die nächste Zeile.

	L LINKE HAND	R RECHTE HAND
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

links

rechts



Erst schauen, dann beide Hände **zusammen** hoch!

FÜR ELTERN

Sieht einfach aus, aber die Hände wollen gern dasselbe zeigen. Wer schneller werden will: du sagst „los“, dein Kind zeigt. Mit 4 und 5 in einer Zeile wird es spannend.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

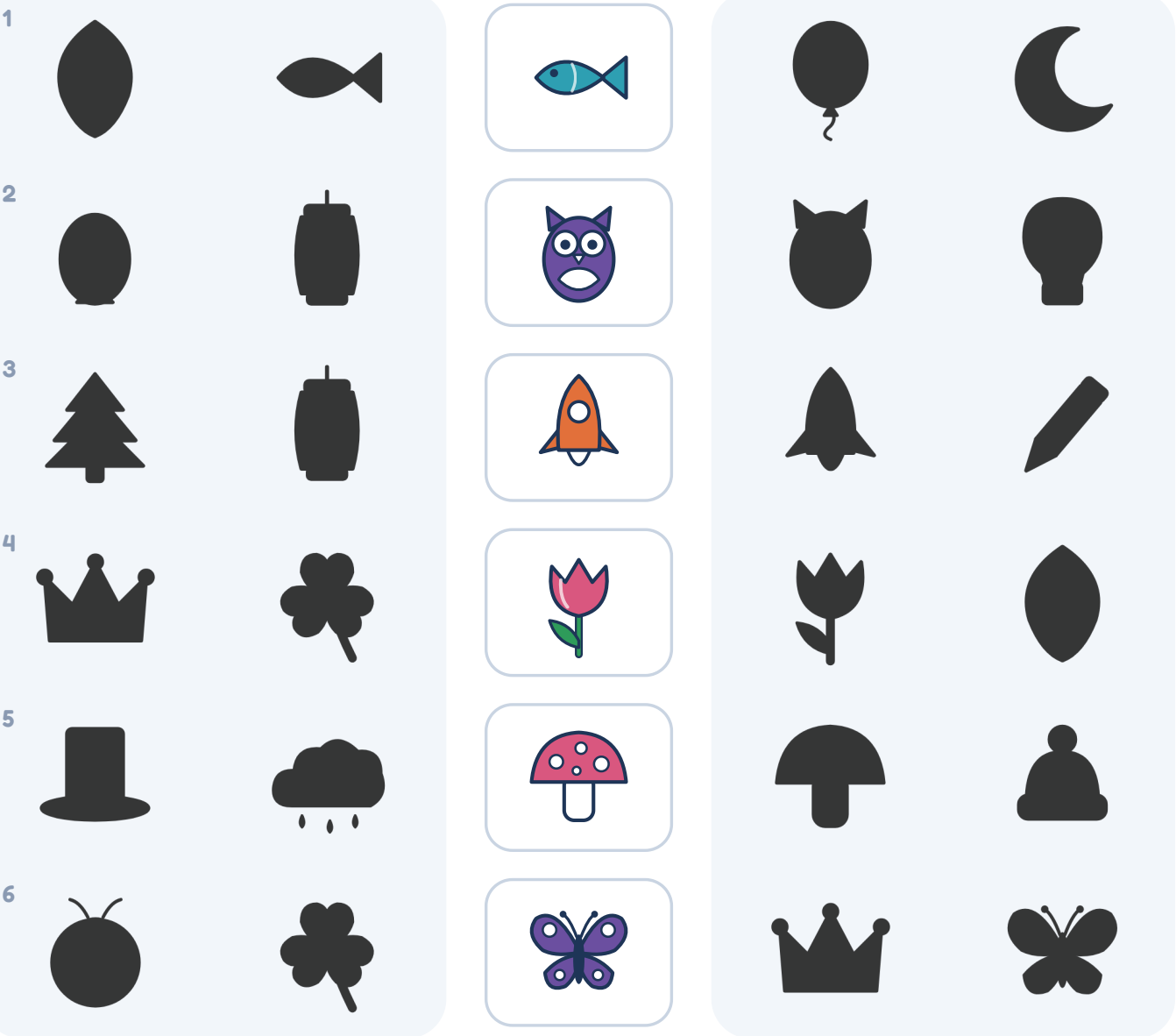
BLICK

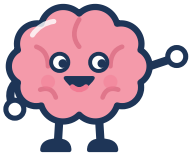
Schatten-Suche

In jeder Reihe passt genau **ein** Schatten zum bunten Bild. Ist er links, tippt die linke Hand darauf und die rechte Hand zeigt aufs Bild. Ist er rechts, ist es umgekehrt. Immer gleichzeitig.

L LINKE HAND

RECHTE HAND **R**





Erst suchen,
dann **welche Hand?**

FÜR ELTERN

Die Hand wechselt je nach Seite. Dieses kurze Umdenken ist das eigentliche Training. Ruhig langsam, Fehler einfach korrigieren.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

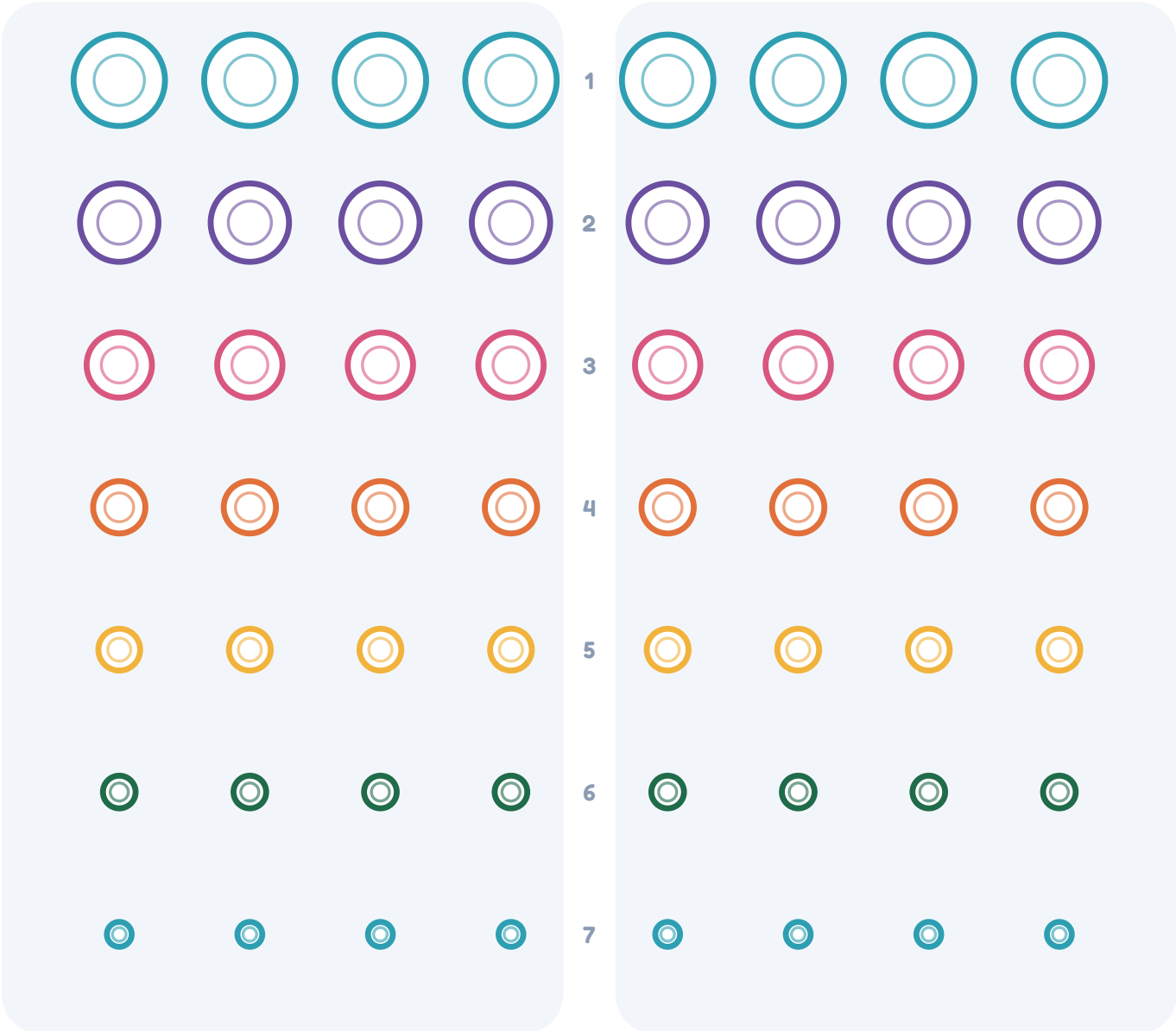
★ ☆ ☆ Leicht

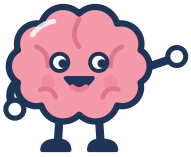
SPUR

Punkt-Treffer

Nimm in jede Hand einen Stift. Setzt gleichzeitig einen Punkt **genau in die Mitte**:
beide starten innen bei der Mittellinie und arbeiten sich nach außen. Die Kreise werden immer kleiner.

L LINKE HAND **RECHTE HAND R**





Zielen, atmen,
dann **tupf!**

FÜR ELTERN

Kleine, genaue Bewegungen mit beiden Händen gleichzeitig. Die unteren Reihen sind echte Feinarbeit. Daneben ist nicht schlimm.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

DENKEN

Ab in die Kiste

Nimm in jede Hand einen Stift. Die linke Hand zieht eine Linie von einem **Himmels-Ding** in die linke Kiste. Gleichzeitig zieht die rechte Hand eine Linie von einem **Garten-Ding** in die rechte Kiste. Dann die nächsten.

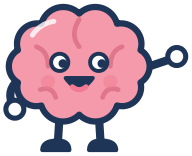
L LINKE HAND

RECHTE HAND **R**

Am Himmel

Im Garten





Immer **zwei** Linien auf einmal.

FÜR ELTERN

Sortieren nach Oberbegriffen ist Denkarbeit, das gleichzeitige Linienziehen holt die Hände dazu. Die Linien dürfen sich kreuzen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

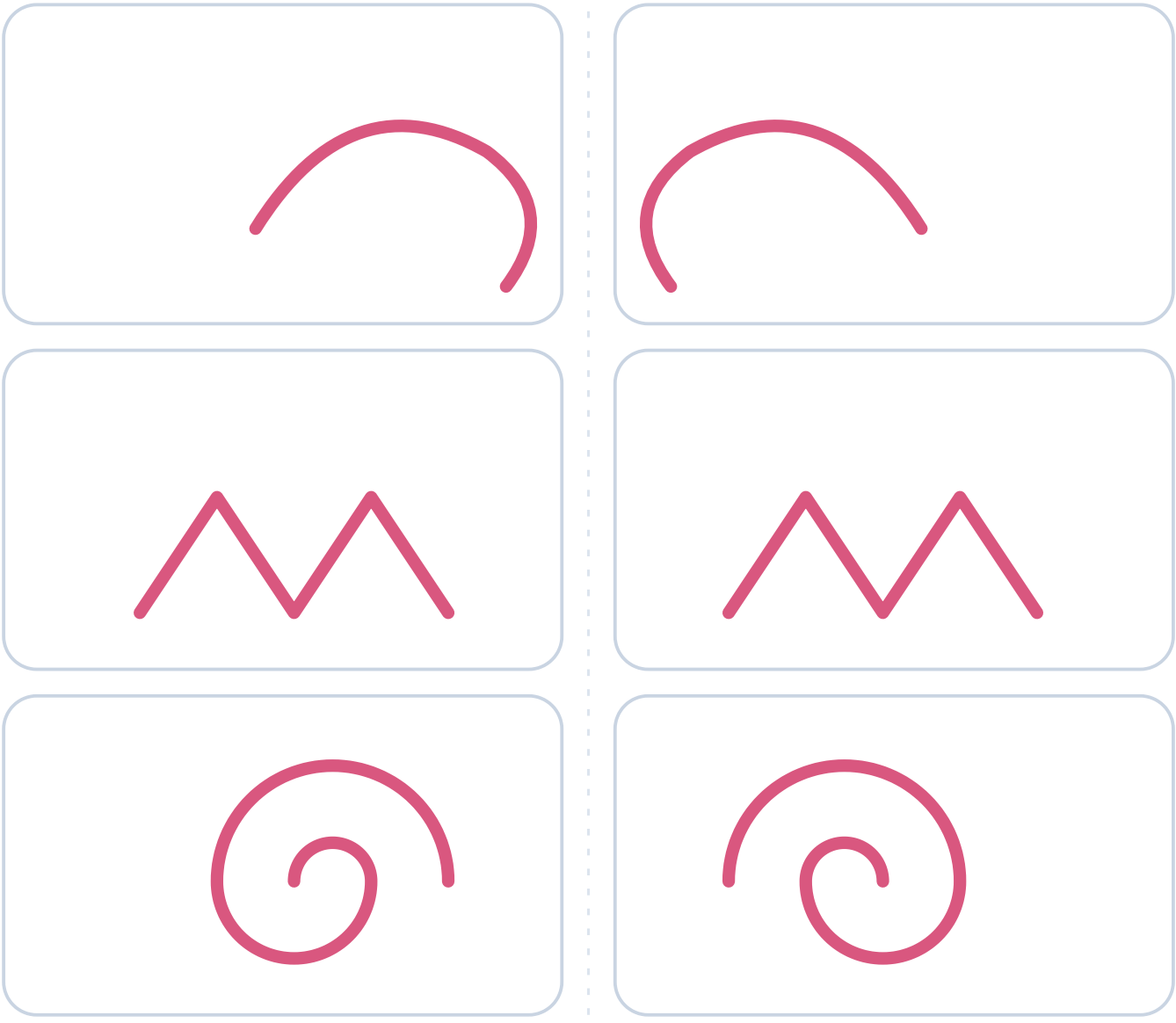
KREATIV

Kritzel-Zwillinge

Nimm in jede Hand einen Stift. Mach aus jedem Kritzel ein Bild, links und rechts **gleichzeitig**, wie im Spiegel. Vielleicht eine Sonne? Eine Krone? Eine Schnecke? Du entscheidest.

L LINKE HAND

RECHTE HAND **R**





Es gibt kein **richtig** oder **falsch**.

FÜR ELTERN

Freies Zeichnen mit beiden Händen. Die zwei Bilder werden nie gleich, und das ist gut so. Fragt danach: Was ist es geworden?

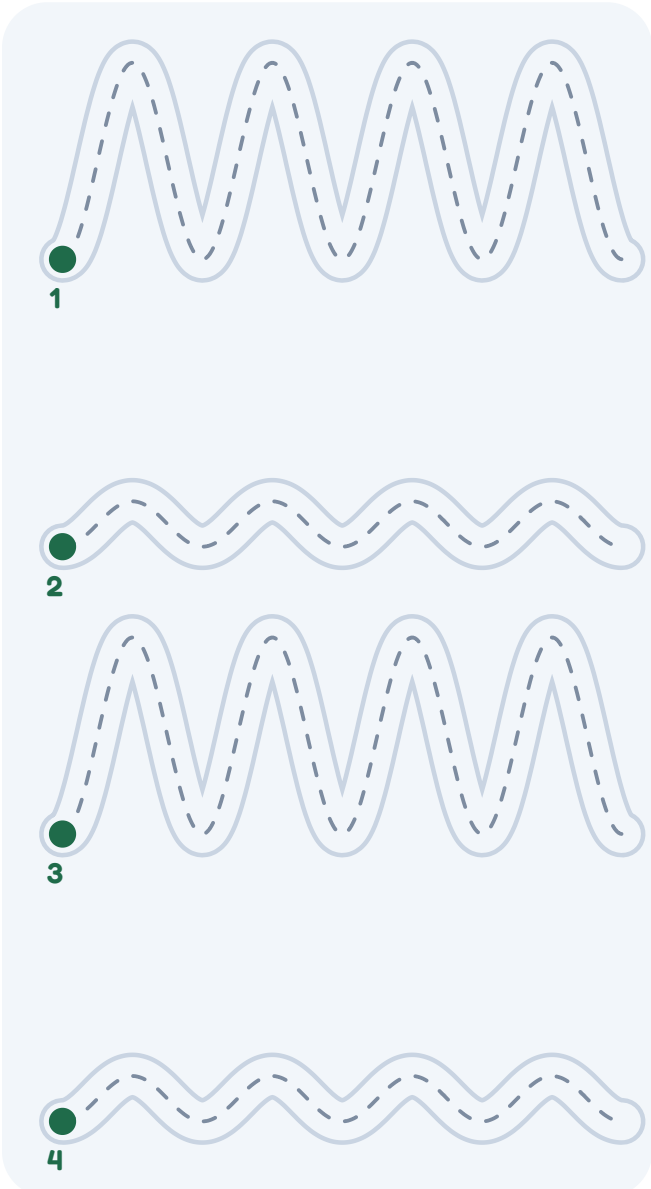
© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

SPUR

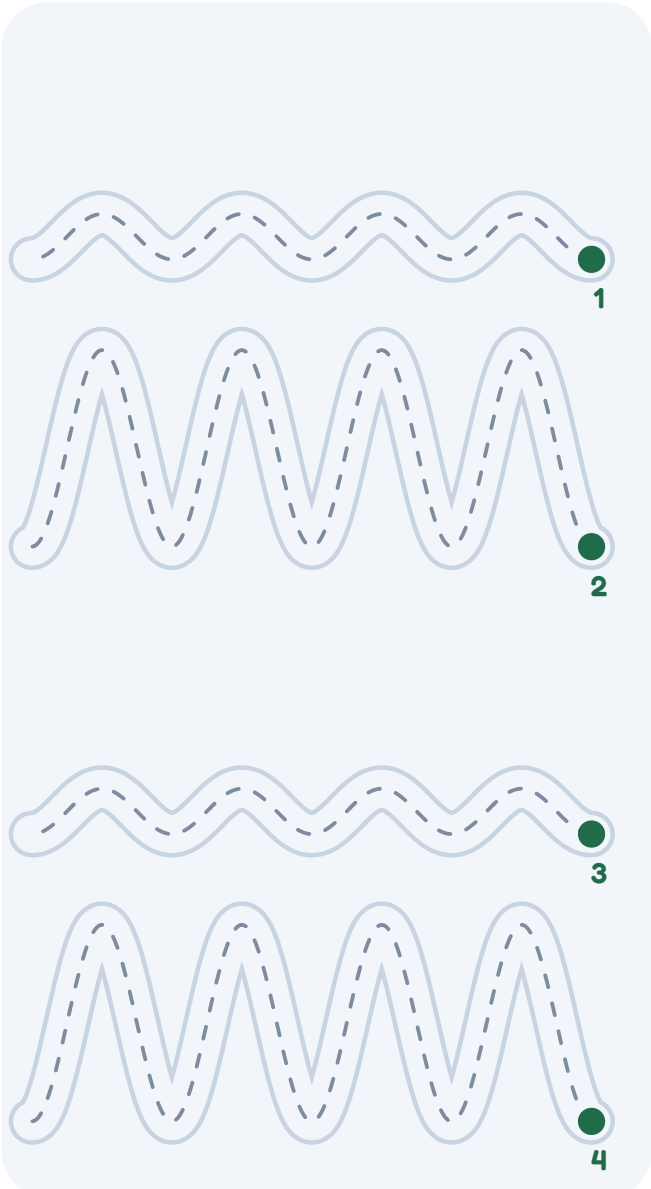
Riese und Zwerg

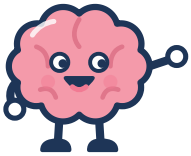
Nimm in jede Hand einen Stift. Beide starten außen bei der 1 und fahren gleichzeitig zur Mitte.
Eine Hand macht **große** Riesen-Bögen, die andere zur selben Zeit **kleine** Zwergen-Bögen. Dann die 2 …

L LINKE HAND



RECHTE HAND R





Beide Stifte kommen **gleichzeitig** in der Mitte an.

FÜR ELTERN

Gleicher Takt, aber verschieden große Bewegungen. Das fordert mehr, als es aussieht. In jeder Reihe tauschen Riese und Zwerg die Seite.

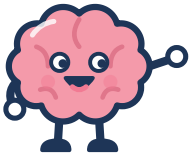
© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

DENKEN

Erst, dann, zuletzt

Was passiert zuerst, was danach, was zuletzt? Die linke Hand zeigt auf das Bild, das **zuerst** kommt. Die rechte Hand schreibt gleichzeitig eine **1** ins Kästchen. Dann die 2 und die 3.





Erst die ganze Reihe **anschauen**.

FÜR ELTERN

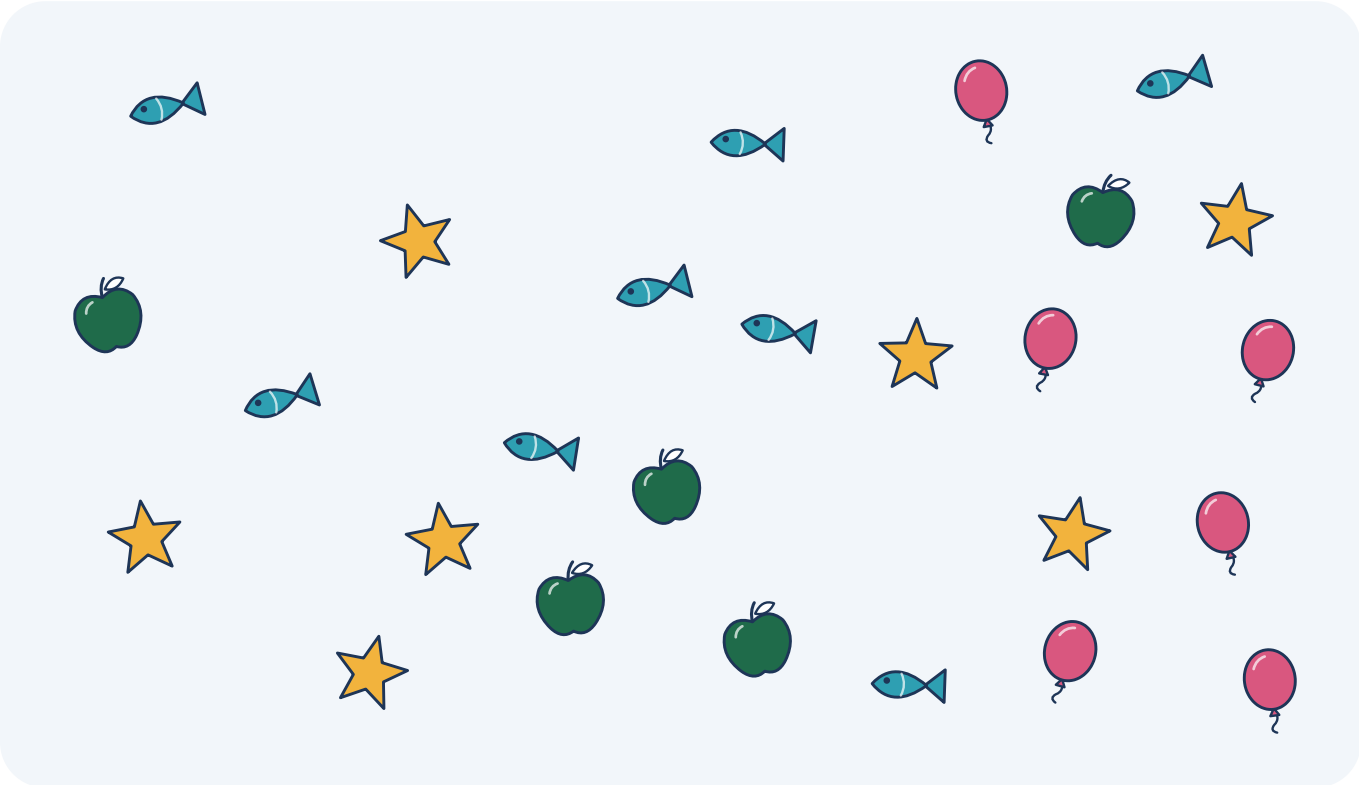
Reihenfolgen erkennen hilft beim Erzählen und beim Verstehen von Sachaufgaben. Lasst euch die Geschichte zu jeder Reihe kurz erzählen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

BLICK

Strichliste

Such dir ein Bild aus, zum Beispiel den Stern. Die linke Hand tippt jeden Stern an, den du findest. Gleichzeitig macht die rechte Hand unten einen **Strich**. Am Ende zählst du die Striche und schreibst die Zahl.

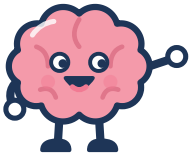


 Striche ☐

 Striche ☐

 Striche ☐

 Striche ☐



Angetippte Sterne kannst du **abhaken**.

FÜR ELTERN

Strichlisten kommen im Sachunterricht dran. Hier üben die Hände, zusammenzuarbeiten: eine zeigt, eine schreibt. Linkshänder dürfen tauschen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

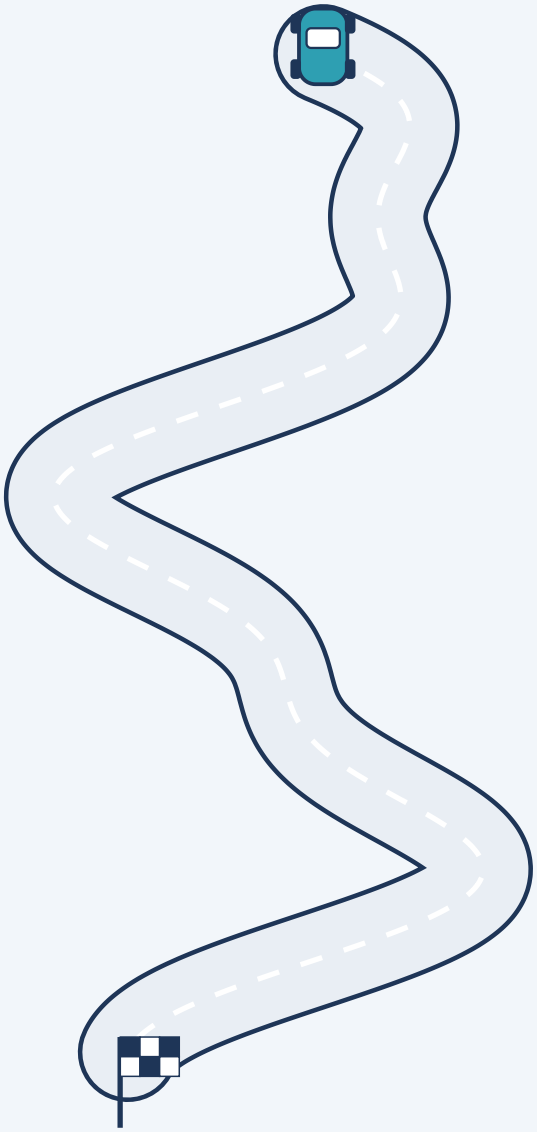
★ ☆ ☆ Leicht

SPUR

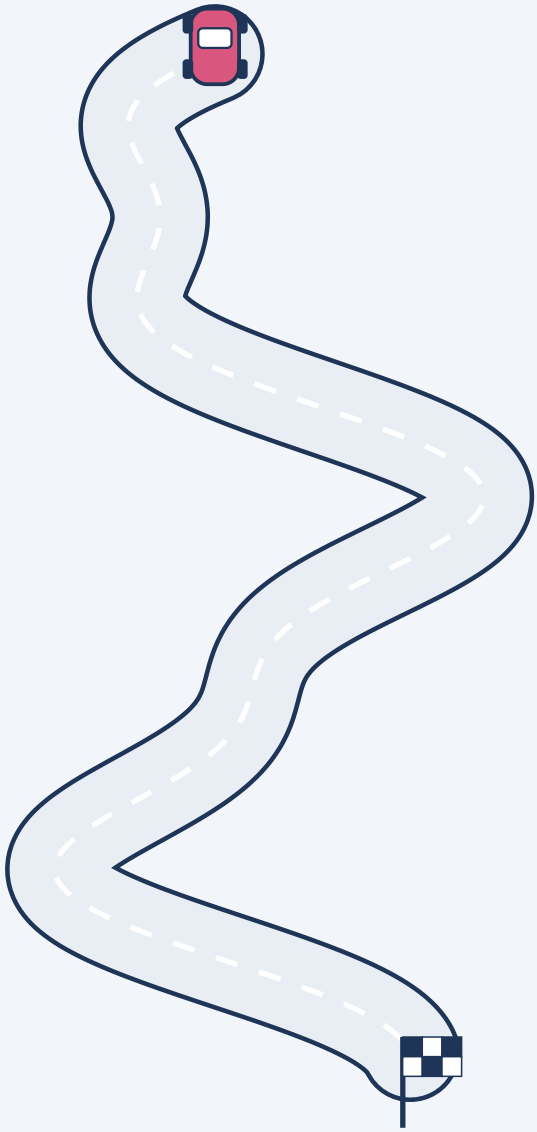
Doppel-Rennstrecke

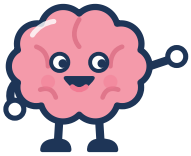
Nimm in jede Hand einen Stift. Das sind eure zwei Autos. Fahrt gleichzeitig los und bleibt auf der Straße, ohne den Rand zu berühren. Wer kommt mit beiden Autos heil ins Ziel?

L LINKE HAND



RECHTE HAND **R**





In den Kurven **bremsen!**

FÜR ELTERN

Die Straße ist breit, das Ziel ist sauberes Fahren, nicht Tempo. Wenn ein Auto über den Rand kommt: kurz anhalten, zurück auf die Straße, weiter.

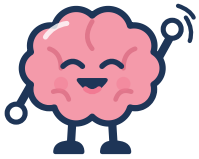
© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

KREATIV

Gefühle-Gesichter

Nimm in jede Hand einen Stift. Zeichne in beide Kreise **gleichzeitig** ein Gesicht, das sich so fühlt wie das Wort in der Mitte. Links und rechts wie im Spiegel.

L LINKE HAND		RECHTE HAND R
○	**fröhlich**	○
○	**müde**	○
○	**überrascht**	○
○	**wütend**	○



Wie sehen **Augen** und **Mund** aus, wenn man müde ist?

FÜR ELTERN

Gefühle benennen hilft Kindern, sich selbst besser zu verstehen, auch beim Lernen. Fragt ruhig: Wann warst du zuletzt so?

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

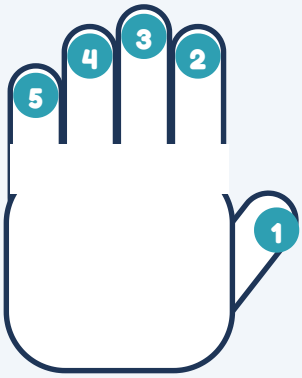
★★☆ Mittel

RHYTHMUS

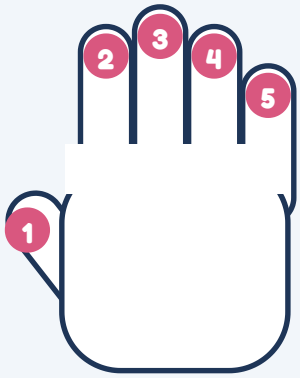
Finger-Klavier

Leg beide Hände flach auf den Tisch. Jeder Finger hat eine Nummer, der Daumen ist die 1.
Lies eine Zeile und tippe **gleichzeitig**: links den blauen Finger, rechts den rosa Finger.

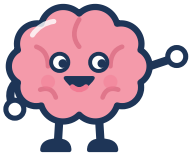
L LINKE HAND



RECHTE HAND **R**



	L	R
1	2	2
2	1	4
3	4	3
4	3	4
5	1	3
6	3	5
7	1	4
8	2	2
9	5	4
10	2	1



Wie am **Klavier**:
tippen, nicht hauen.

FÜR ELTERN

Einzelne Finger gezielt zu bewegen ist anspruchsvoll, besonders Ringfinger und kleiner Finger. Zuerst langsam, dann gern im Takt: du klatschst, dein Kind tippt.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★★☆ Mittel

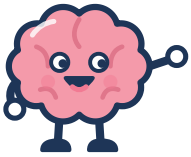
WÖRTER

Wörter-Suchsel

8 Wörter verstecken sich, waagrecht → oder senkrecht ↓. Der linke Zeigefinger fährt Zeile für Zeile mit. Findest du ein Wort, kreist die rechte Hand es mit dem Stift ein und hakt es rechts ab.

A	K	H	I	M	H	K	A	M	M
T	E	H	P	A	O	E	S	P	R
T	E	A	E	I	S	T	E	R	N
O	K	L	Z	P	T	M	E	P	H
K	W	B	U	C	H	O	U	Z	A
S	O	N	N	E	D	N	L	N	P
H	L	G	E	I	L	D	E	I	F
K	K	R	E	F	I	S	C	H	E
B	E	O	N	S	R	B	G	A	L
D	K	I	L	N	K	I	D	N	T

-  SONNE ☐
-  APFEL ☐
-  FISCH ☐
-  MOND ☐
-  BUCH ☐
-  EULE ☐
-  STERN ☐
-  WOLKE ☐



Such zuerst den **ersten Buchstaben**.

FÜR ELTERN

Suchsel trainieren genaues, geordnetes Lesen. Der mitfahrende Finger hält die Zeile, das hilft vielen Kindern beim Lesen auch im Schulbuch.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★★☆ Mittel

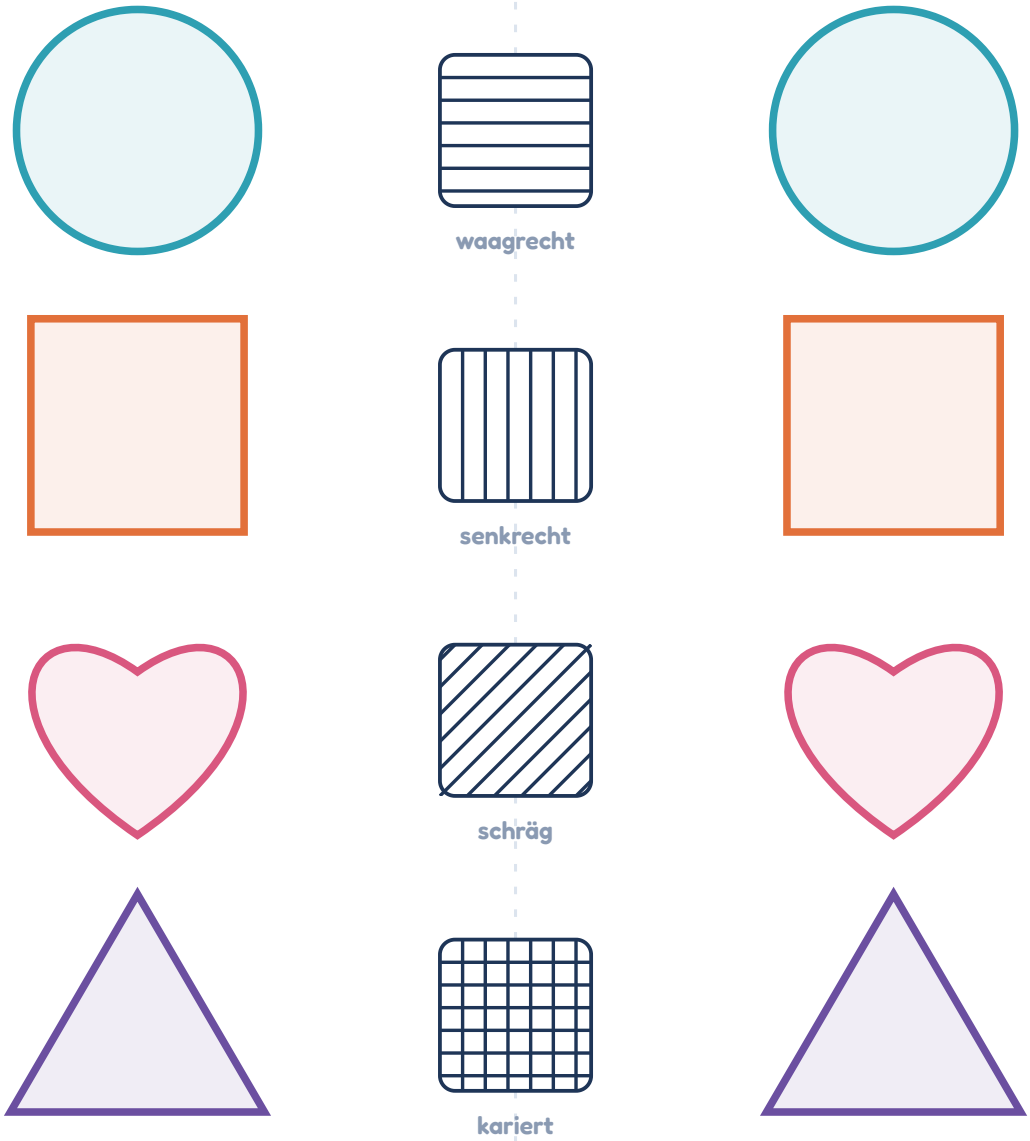
SPUR

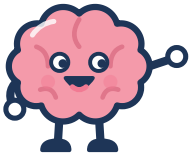
Schraffur-Duett

Nimm in jede Hand einen Stift. Füllt die zwei Formen in einer Reihe **gleichzeitig** mit Strichen. Das Kästchen in der Mitte zeigt, wie die Striche laufen sollen. Dann die nächste Reihe.

L LINKE HAND

RECHTE HAND **R**





Striche bis **an den Rand**, aber nicht drüber.

FÜR ELTERN

Schraffieren übt kontrollierte, gleichmäßige Striche. Das hilft beim Schreiben, weil die Hand lernt, gezielt anzuhalten.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

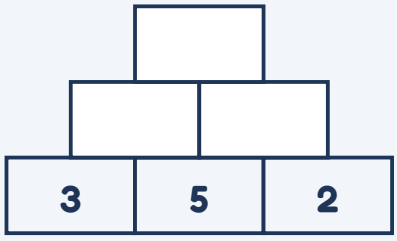
★★☆ Mittel

ZAHLEN

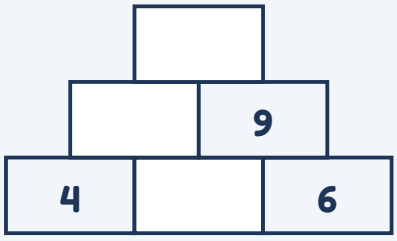
Zahlenmauern

Jeder Stein ist so viel wie die **zwei Steine darunter** zusammen. Leg zwei Finger der linken Hand auf die zwei unteren Steine. Die rechte Hand schreibt das Ergebnis in den Stein darüber.

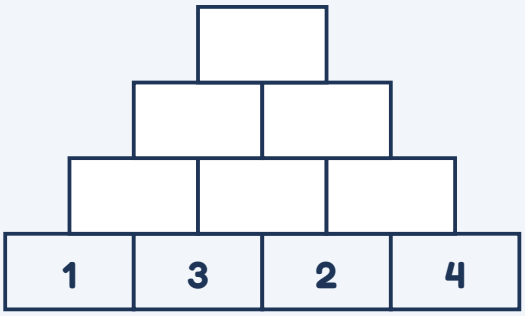
A



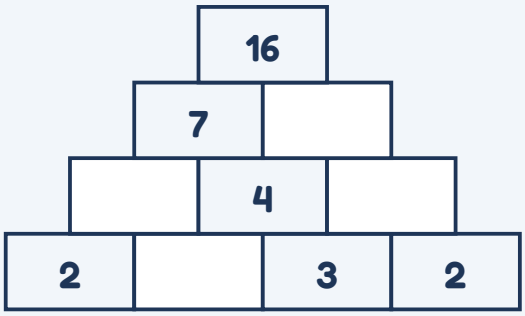
B

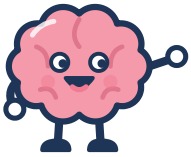


C



D





Bei Mauer D musst du auch mal **rückwärts** denken.

FÜR ELTERN

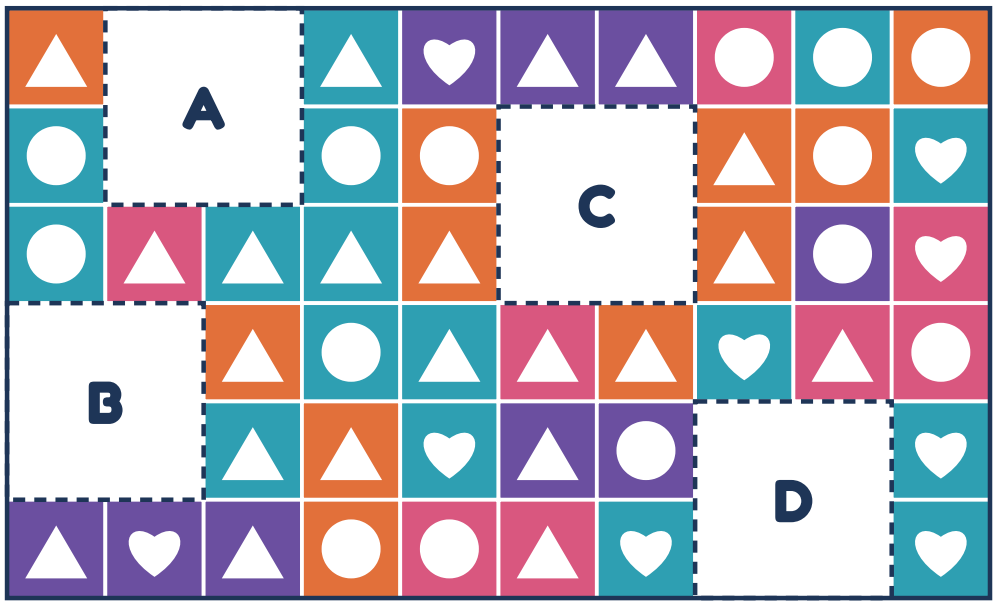
Zahlenmauern kennen viele Kinder aus der Schule. Die linke Hand hält die Zahlen fest, so bleibt der Blick ruhig auf der richtigen Stelle.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

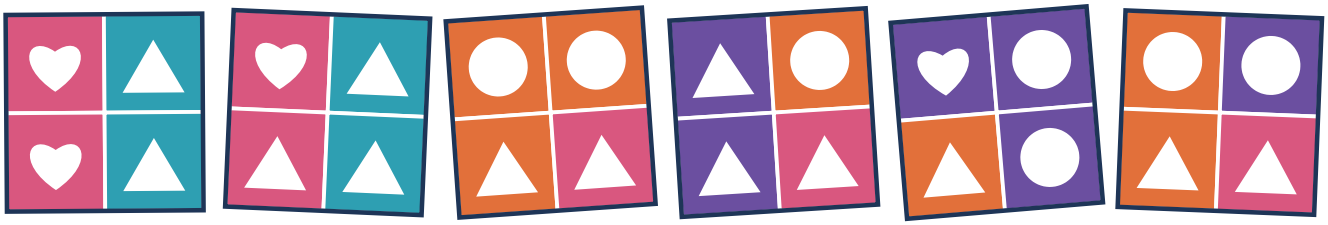
BLICK

Teppich-Puzzle

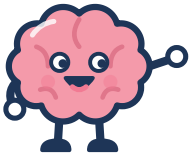
Im Teppich fehlen vier Stücke. Der linke Zeigefinger zeigt auf ein Loch, zum Beispiel A.
Gleichzeitig sucht der rechte Zeigefinger unten das passende Teil. Schreib die Nummer ins Loch.



Welches Teil passt in welches Loch? Zwei Teile passen nirgends.



1 2 3 4 5 6



Vergleich **alle vier** Kästchen genau.

FÜR ELTERN

Zwei Teile sehen fast richtig aus, haben aber einen kleinen Fehler. Genau das macht die Vorlage wertvoll: hinschauen statt raten.

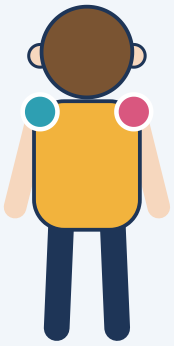
© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

KÖRPER

Körper-Code

Steh auf! Das Kind auf dem Bild dreht dir den Rücken zu, es steht also genau wie du.
Der **blaue** Punkt zeigt, wo deine linke Hand hingeht, der **rosa** Punkt die rechte.

1



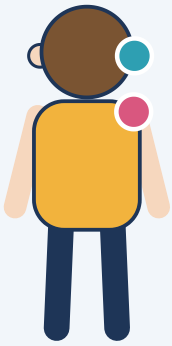
2



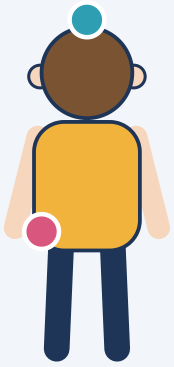
3



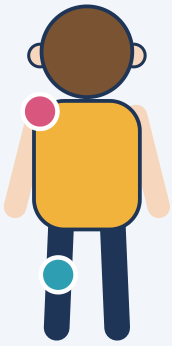
4



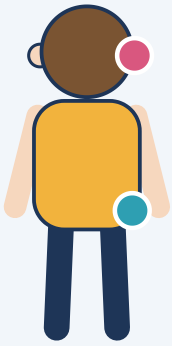
5



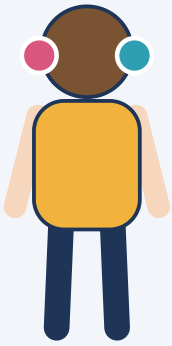
6



7



8



● linke Hand ● rechte Hand



Manchmal müssen die Arme **über Kreuz**!

FÜR ELTERN

Bewegungen über die Körpermitte verbinden beide Körperseiten. Nach jeder Figur kurz locker schütteln. Zu zweit macht es doppelt Spaß: einer zeigt, einer macht.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★★☆ Mittel

WÖRTER

Wörter-Schlange

Hier fehlen die Abstände zwischen den Wörtern. Der linke Zeigefinger fährt langsam unter dem Satz mit. Wo ein Wort aufhört, zieht die rechte Hand mit dem Stift einen **Strich**. Dann lies den Satz laut vor.

1 UnserHundheißtBello.

2 IchtrinkegernKakao.

3 AmMorgenscheintdieSonne.

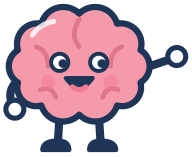
4 MeinBruderspieltFußball.

5 ImGartenwachsenTomaten.

6 DerVogelsingtaufdemDach.

7 WirbackenheuteKekse.

8 DieKatzeschläftaufdemSofa.



Große Buchstaben sind ein guter **Tipp**.

FÜR ELTERN

Wortgrenzen erkennen ist eine wichtige Lesefertigkeit. Lest den Satz am Ende gemeinsam vor. Wer will, schreibt ihn mit Abständen ab.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★★☆ Mittel

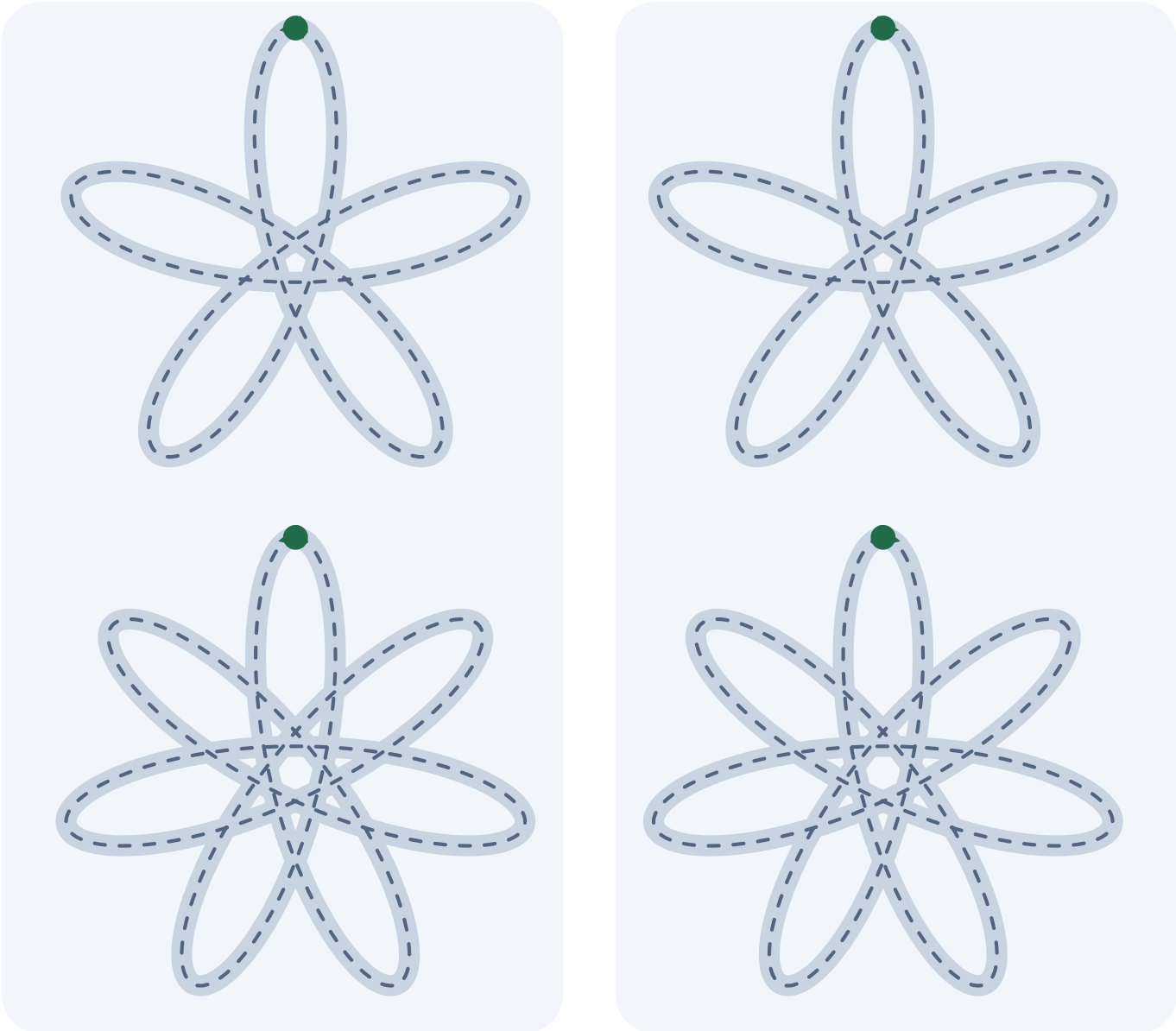
SPUR

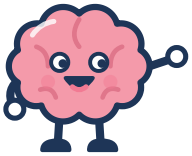
Blüten-Spur

Nimm in jede Hand einen Stift. Beide starten am grünen Punkt oben und fahren gleichzeitig die Blüte entlang, links und rechts wie im Spiegel, bis sie wieder am Start sind. Dann die untere Blüte.

L LINKE HAND

RECHTE HAND **R**





Nicht abheben!
Einmal **ganz herum**.

FÜR ELTERN

Lange, geschwungene Linien ohne Absetzen brauchen Ausdauer. Wenn die Konzentration nachlässt: kurz Pause, Stifte liegen lassen, dann weiter.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★★☆ Mittel

ZAHLEN

Domino-Lücke

Beim Domino passen immer gleiche Augen aneinander. Der linke Zeigefinger zeigt auf das **?**, der rechte sucht gleichzeitig rechts den passenden Stein. Achtung: Steine werden **nicht gedreht**.

1





2





3





4





5

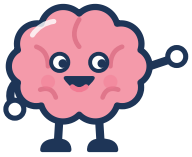




6







Schau auf **beide** Nachbarn vom ?

FÜR ELTERN

Ein falscher Stein ist nur verdreht. Wer ihn erwischt, darf nachzählen: passen beide Seiten? Mit echten Dominosteinen lässt sich das nachbauen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★★☆ Mittel

KREATIV

Augen-zu-Zeichnen

Nimm in jede Hand einen Stift und setz beide in ein Feld. Lies das Wort in der Mitte. Dann **Augen zu!** Zeichne mit beiden Händen gleichzeitig, was dasteht. Erst wenn du fertig bist, Augen auf.

L LINKE HAND		RECHTE HAND R
	ein Kreis	
	ein Haus	
	eine Sonne	
	ein Gesicht	



Schummeln gilt nicht.
Lachen schon!

FÜR ELTERN

Ohne Hinschauen müssen sich die Hände auf ihr Gefühl verlassen. Die Bilder werden lustig, und das soll so sein. Macht ruhig mit und vergleicht.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

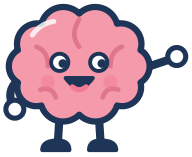
★★☆ Mittel

ZAHLEN

Zahlen-Folgen

Jede Reihe folgt einer Regel. Der linke Zeigefinger tippt die Zahlen der Reihe nach an, und du sagst leise, was sich ändert. Die rechte Hand schreibt die fehlenden Zahlen in die leeren Kästchen.

1	2	4	6		10		14
2	5	10	15		25		35
3	30	27	24		18		12
4	7	17	27		47		67
5	50	45		35		25	20
6	1	2	4		16		64
7	3	6	5	8	7		
8	1	2	4	7		16	



Reihe 6 bis 8 sind **Detektiv-Reihen**.

FÜR ELTERN

Muster in Zahlen finden ist Grundlage für das Rechnen. Die letzten drei Reihen sind kniffliger: dort ändert sich die Regel unterwegs.

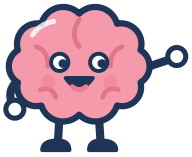
© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

WÖRTER

Wort-Zauberei

Tausche den **ersten Buchstaben** aus, dann entsteht ein neues Wort. Der Satz verrät dir, welches.
Der linke Zeigefinger deckt den gelben Buchstaben zu. Die rechte Hand schreibt das neue Wort.

1	M a u s	→	Hier wohnst du.	_____
2	H u n d	→	Damit isst und sprichst du.	_____
3	T i s c h	→	Er schwimmt im Wasser.	_____
4	N a s e	→	Er hat lange Ohren.	_____
5	W a n d	→	Sie hat fünf Finger.	_____
6	R o s e	→	Die ziehst du an.	_____
7	K u s s	→	Sie hat eine harte Schale.	_____
8	K o p f	→	Darin kocht man Suppe.	_____



Sprich das Wort laut
mit **neuem** Anfang.

FÜR ELTERN

Mit Lauten spielen stärkt das Lesen und Rechtschreiben. Wenn ein Rätsel hakt: verschiedene Anfangslaute laut ausprobieren, Maus, Laus, Haus …

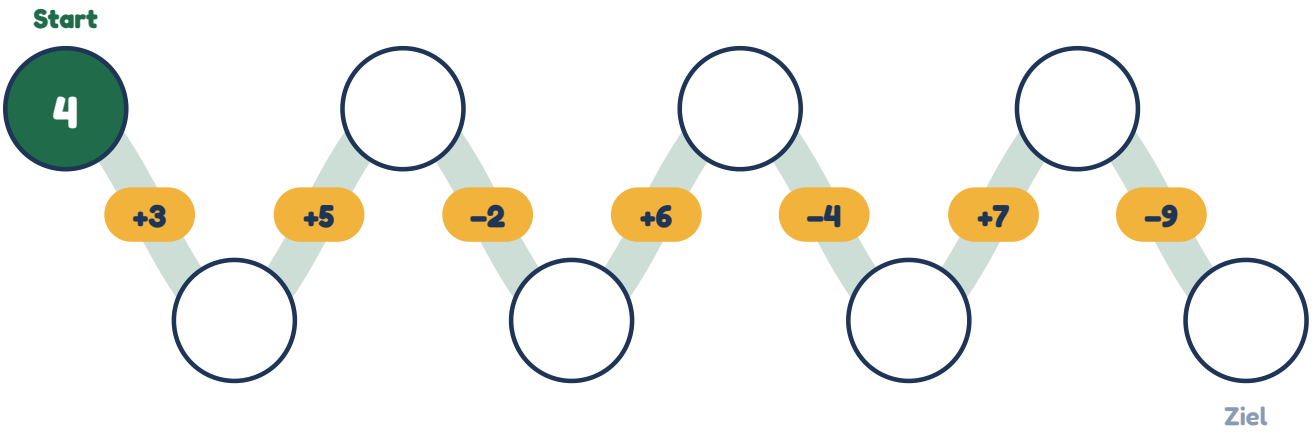
© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

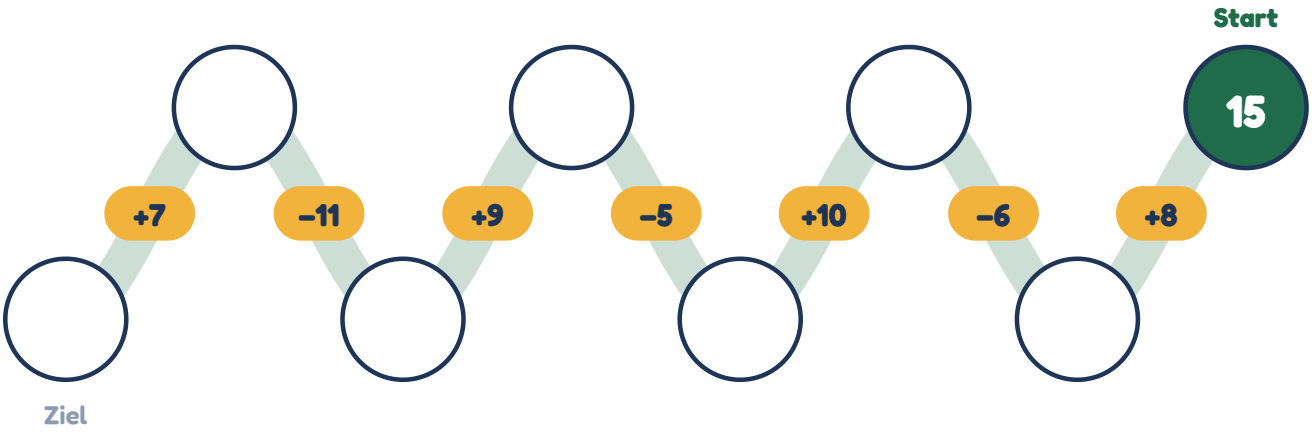
★★☆ Mittel

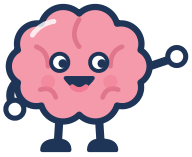
ZAHLEN

Rechen-Schlangen

Starte im grünen Kreis. Der linke Zeigefinger fährt die Schlange entlang und hält bei jeder Rechnung. Die rechte Hand schreibt das Ergebnis in den nächsten Kreis. Damit rechnest du weiter.







Ein Fehler? Kein Problem: einfach **weiterrechnen**.

FÜR ELTERN

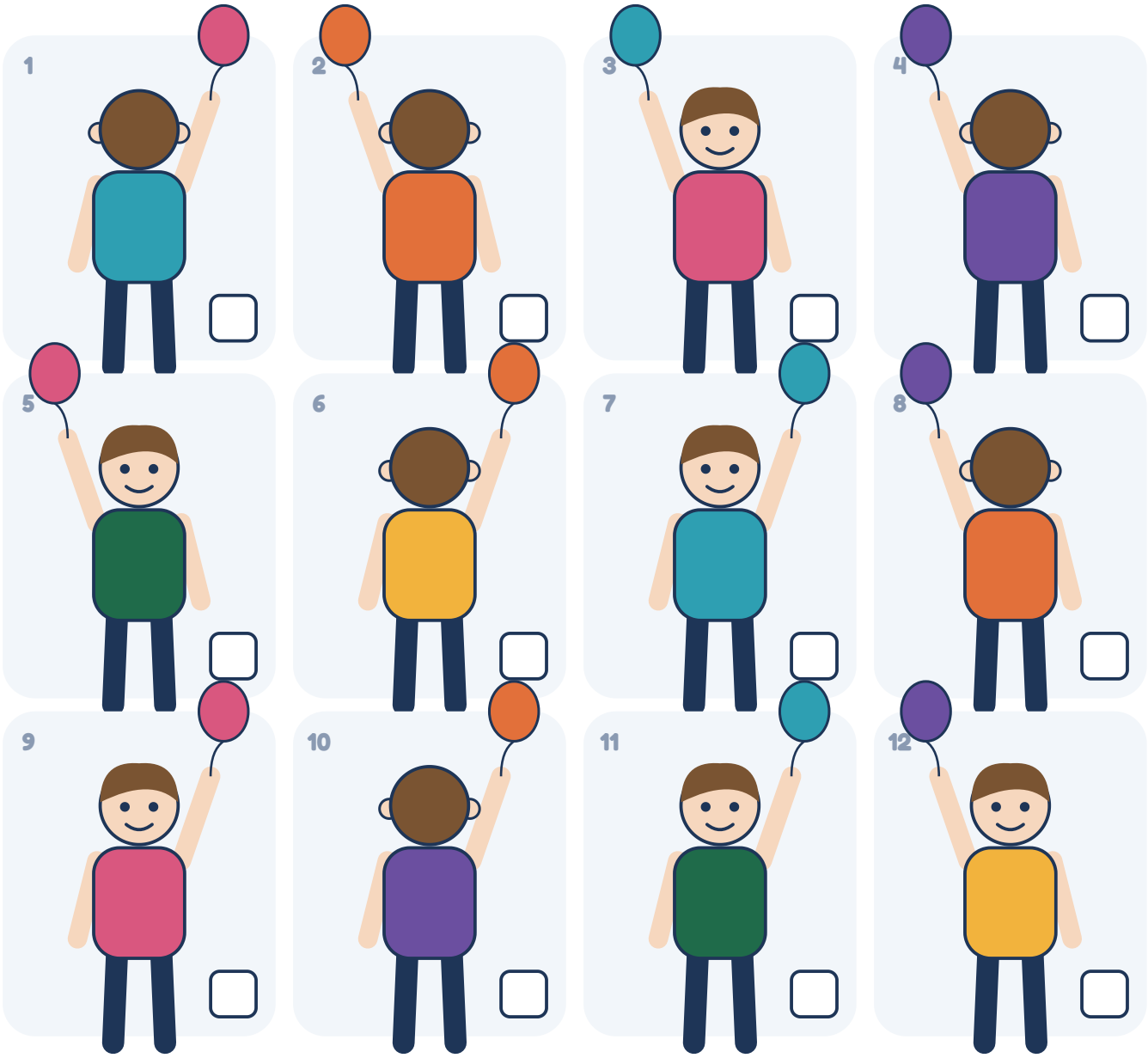
Kettenrechnen trainiert das Behalten im Kopf: Das Zwischenergebnis muss kurz gemerkt werden. Die zweite Schlange geht über die 20.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

KÖRPER

Links oder rechts?

Welche Hand hält den Luftballon? Heb **dieselbe Hand** wie das Kind und schreib L oder R ins Kästchen.
Vorsicht: Manche Kinder schauen dich an, andere drehen dir den Rücken zu.



Stell dich in Gedanken **neben** das Kind.

FÜR ELTERN

Links und rechts bei einem Gegenüber zu erkennen ist für viele Kinder bis weit in die Volksschule schwer. Hilfreich: aufstehen und sich wie das Kind hinstellen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

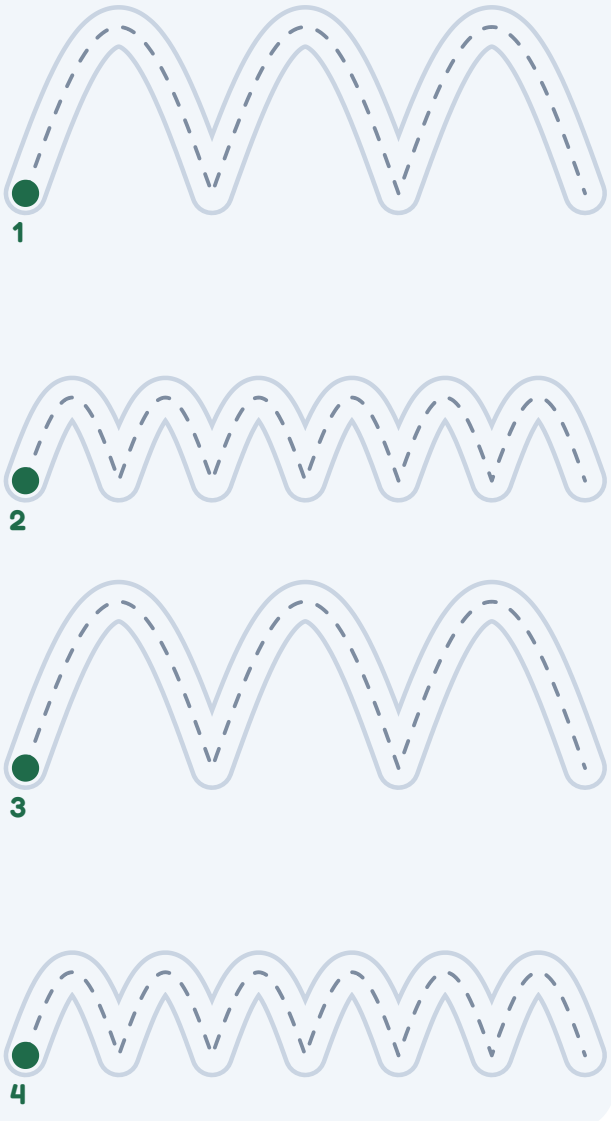
★ ★ ★ Knifflig

SPUR

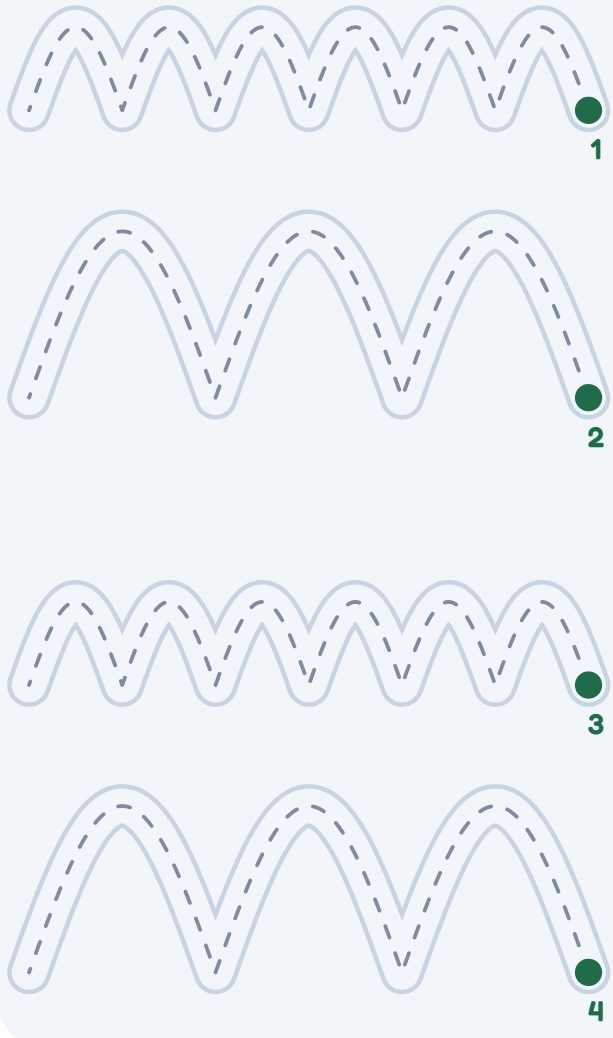
Zwei Tempi

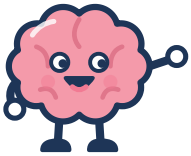
Nimm in jede Hand einen Stift. Beide starten außen bei der 1 und kommen **gleichzeitig** in der Mitte an. Eine Hand macht 3 große Bögen, die andere in derselben Zeit 6 kleine. Dann die 2, die 3, die 4.

L LINKE HAND



RECHTE HAND **R**





Zählt laut mit:
„**eins**-und-**zwei**-und …“

FÜR ELTERN

Zwei verschiedene Tempi gleichzeitig gehören zum Schwersten für die Hände. Gut, wenn es erst holpert. Langsam anfangen, ein Erwachsener kann den Takt klopfen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

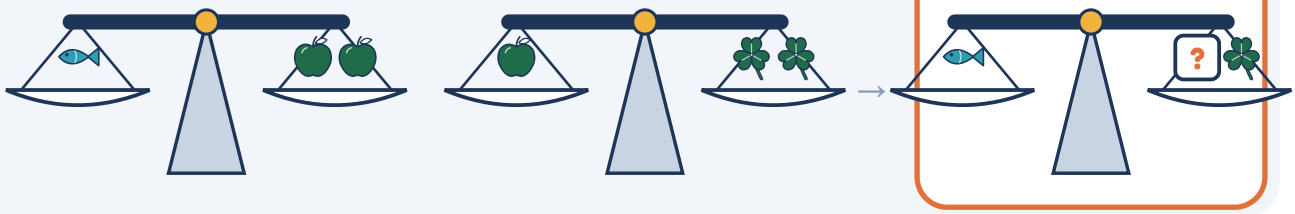
★ ★ ★ Knifflig

DENKEN

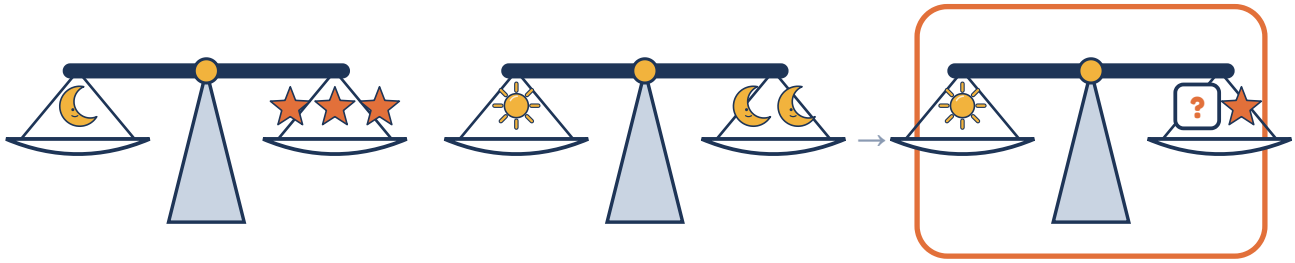
Waagen-Rätsel

Jede Waage ist im Gleichgewicht. Leg den linken Zeigefinger auf die linke Schale, den rechten auf die rechte, und vergleiche. Wie viele passen bei der orangen Waage aufs **?**

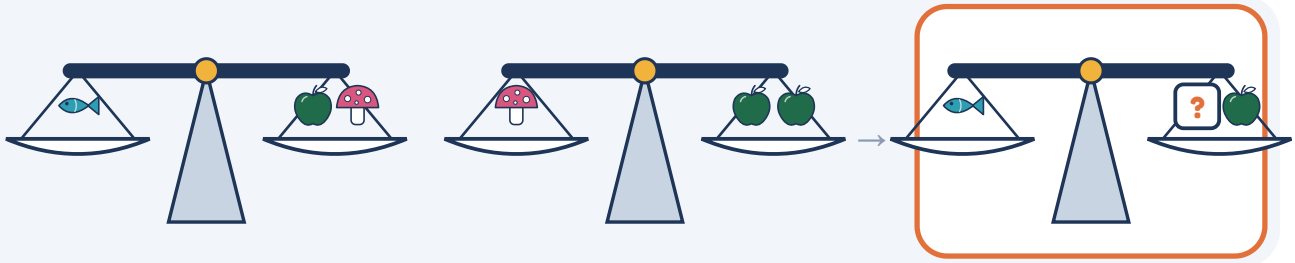
1



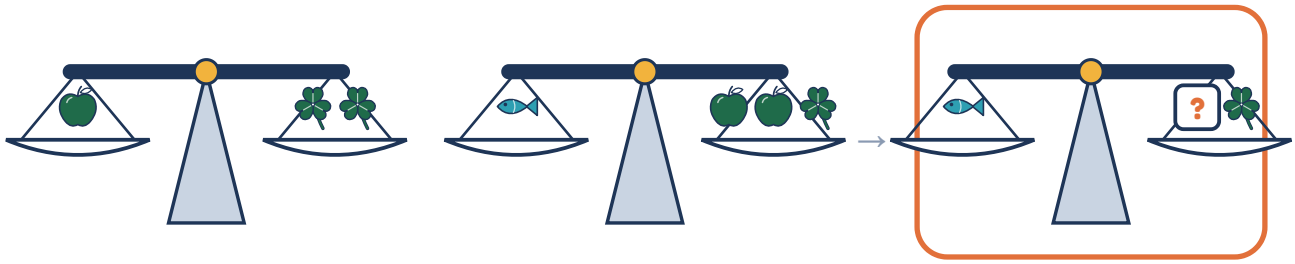
2

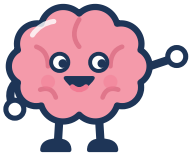


3



4





Tausche Schritt für Schritt: Was ist **gleich schwer**?

FÜR ELTERN

Gleichungen ohne Zahlen: Hier wird logisches Denken trainiert. Bei Waage 3 und 4 hilft es, mit kleinen Dingen (Knöpfe, Nudeln) nachzulegen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★ ★ ★ Knifflig

BLICK

Groß und klein

Jeder große Buchstabe ist aus kleinen gebaut. Nimm in jede Hand einen Stift und schreib **gleichzeitig**: links den **großen** Buchstaben, rechts den **kleinen**, aus dem er gebaut ist.

1

```
T     T
T     T
T     T
T T T T T
T     T
T     T
T     T
```

groß klein

2

```
L L L L L
L
L
L L L L
L
L
L L L L L
```

groß klein

3

```
O O O O O
    O
    O
    O
    O
    O
    O
```

groß klein

4

```
  E E E
E     E
E     E
E E E E E
E     E
E     E
E     E
```

groß klein

5

```
U
U
U
U
U
U
U U U U U
```

groß klein

6

```
H     H
H     H
H     H
H     H
H     H
H     H
  H H H
```

groß klein

7

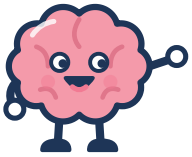
```
A A A A A
A
A
A A A A
A
A
A
```

groß klein

8

```
  F F F
F     F
F     F
F     F
F     F
F     F
  F F F
```

groß klein



Erst mit Abstand schauen, dann **ganz nah**.

FÜR ELTERN

Wechsel zwischen Gesamtbild und Detail ist eine wichtige Konzentrationsfähigkeit. Zwei verschiedene Buchstaben gleichzeitig zu schreiben ist schwer: Druckbuchstaben genügen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★ ★ ★ Knifflig

WÖRTER

Buchstaben-Salat

Die Buchstaben sind durcheinandergeraten, das Bild verrät dir das Wort. Der linke Zeigefinger tippt die Buchstaben in der **richtigen** Reihenfolge an, die rechte Hand schreibt das Wort auf die Linie.

1 N R O K E 

_____

2 K T E R A E 

_____

3 U L P E T 

_____

4 A L O N B L 

_____

5 T I S F T 

_____

6 S S E A T 

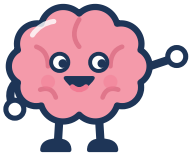
_____

7 Z L P I 

_____

8 T A L T B 

_____



Welcher Buchstabe kommt **zuerst**? Sprich das Wort.

FÜR ELTERN

Wörter aus Buchstaben zusammensetzen trainiert Lesen, Rechtschreibung und Geduld. Ein Tipp gegen Frust: den ersten Buchstaben verraten.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

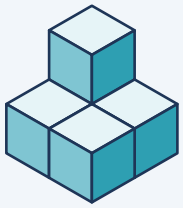
★ ★ ★ Knifflig

BLICK

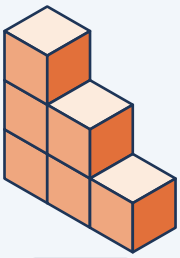
Würfel-Türme

Wie viele Würfel hat jeder Turm? Kein Würfel schwebt: Unter jedem oberen steht noch einer, auch wenn du ihn nicht siehst. Die linke Hand tippt die Würfel an, die rechte schreibt die Zahl.

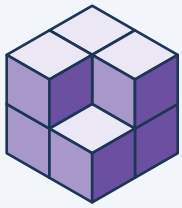
1



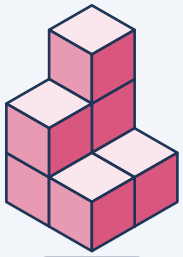
2



3



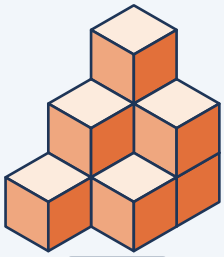
4

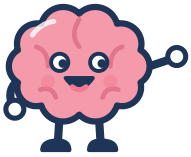


5



6





Zähl **Stockwerk** für Stockwerk.

FÜR ELTERN

Räumliches Vorstellen wird in Mathe immer wichtiger. Mit echten Bausteinen oder Zuckerwürfeln nachbauen hilft enorm, besonders bei Turm 6.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

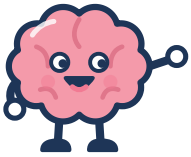
★ ★ ★ Knifflig

SPUR

Rund und eckig

Nimm in jede Hand einen Stift. Beide Hände zeichnen **gleichzeitig**, aber jede ihre eigene Form: Schau ins farbige Kästchen innen. Dann füllt ihr die Reihe nach außen, Kästchen für Kästchen.

L LINKE HAND		RECHTE HAND R
○	1	□
□	2	○
△	3	○
○	4	△
□	5	△
△	6	□



Die Hände wollen **dasselbe** malen. Nicht lassen!

FÜR ELTERN

Eine Hand zeichnet rund, die andere eckig: Das verlangt, dass beide Gehirnhälften getrennt steuern. Die Formen werden wackelig, das ist völlig normal.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★ ★ ★ Knifflig

ZAHLEN

Zahlen-Pfade

Beide Zeigefinger starten im farbigen Feld. Links zählst du **1, 2, 3 …**, rechts **2, 4, 6 …**.
Schritt für Schritt finden beide Finger gleichzeitig das nächste Feld, bis 18 und bis 36.

L LINKE HAND

18	6	7	8	9	10
7	5	4	15	14	11
6	3	3	16	13	12
13	13	2	17	13	7
15	13	1	18	3	16
4	11	17	6	18	6

1, 2, 3 … bis 18

RECHTE HAND **R**

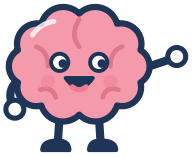
4	2	8	8	32	30
6	36	20	30	14	6
8	34	32	36	18	34
10	12	30	10	22	14
16	14	28	26	20	24
18	20	22	24	16	22

2, 4, 6 … bis 36

So geht's:

Jede Hand darf nur nach oben, unten, links oder rechts ins Nachbarfeld, nicht schräg.

Beide Finger machen ihren Schritt gleichzeitig. Wer ein Feld gefunden hat, wartet auf den anderen.



Das nächste Feld liegt immer **direkt daneben**.

FÜR ELTERN

Zwei Zahlenreihen gleichzeitig im Kopf zu behalten ist echte Konzentrationsarbeit. Wenn es zu schwer wird: erst links allein, dann rechts allein, dann zusammen.

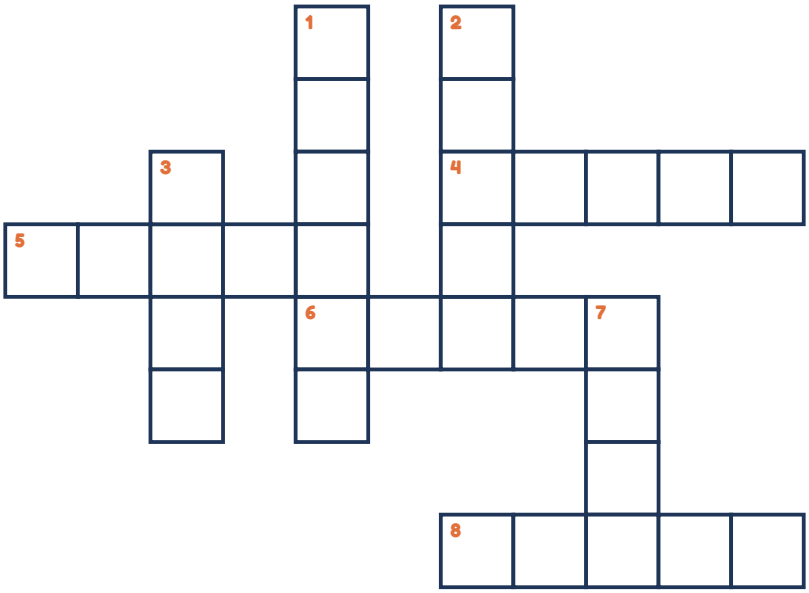
© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★ ★ ★ Knifflig

WÖRTER

Bilder-Kreuzworträtsel

Jedes Bild ist ein Wort. Die Zahl zeigt, wo es beginnt, der Pfeil, wohin es geht. Der linke Zeigefinger zeigt auf das Bild, die rechte Hand schreibt Buchstabe für Buchstabe in die Kästchen.



1  ↓

2  ↓

3  ↓

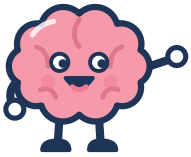
4  →

5  →

6  →

7  ↓

8  →



Wo sich Wörter kreuzen, teilen sie einen **Buchstaben**.

FÜR ELTERN

Kreuzworträtsel verbinden Lesen, Schreiben und Mitdenken. Die Kreuzungen helfen beim Kontrollieren: Passt der Buchstabe für beide Wörter?

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

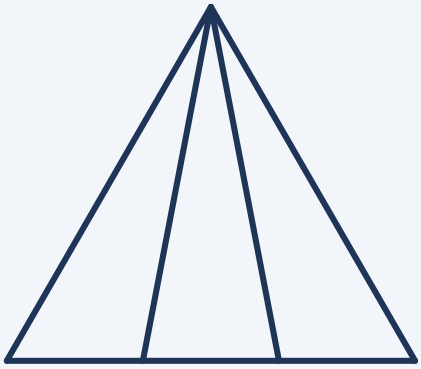
★ ★ ★ Knifflig

DENKEN

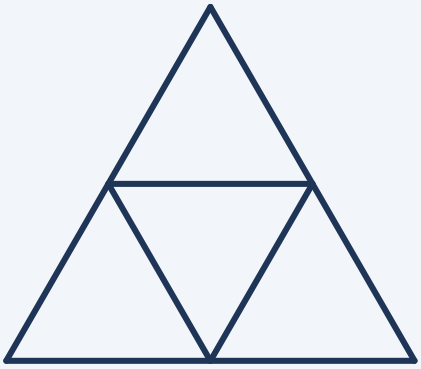
Dreiecke zählen

Wie viele Dreiecke stecken in jeder Figur? Auch große zählen, die aus kleinen bestehen!
Der linke Zeigefinger fährt jedes gefundene Dreieck nach, die rechte Hand macht einen Strich.

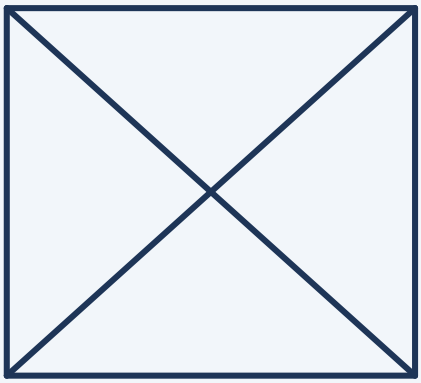
A



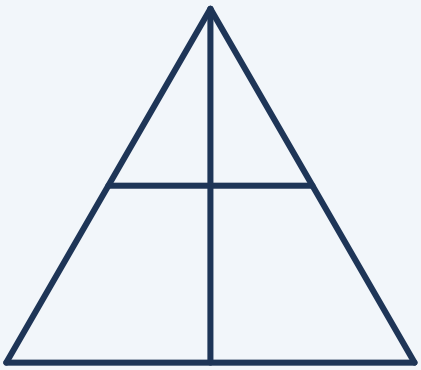
B

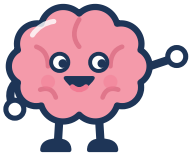


C



D





Erst die kleinen,
dann die **großen**.

FÜR ELTERN

Diese Aufgabe verlangt ein System, sonst zählt man doppelt oder vergisst welche. Tipp: Jedes gefundene Dreieck mit einem Buntstift leicht nachfahren.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

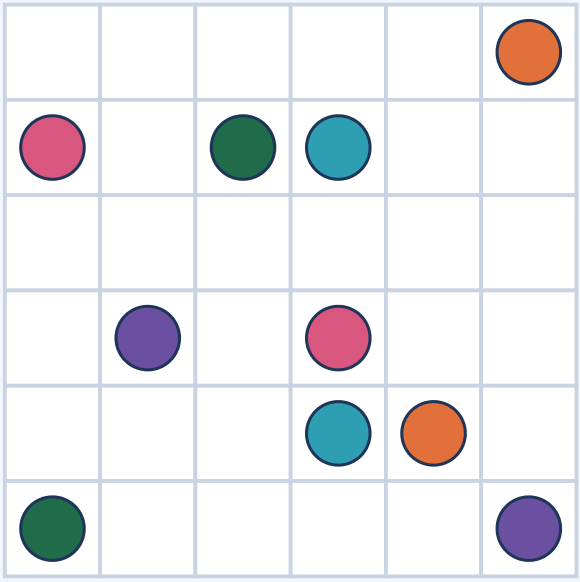
★ ★ ★ Knifflig

DENKEN

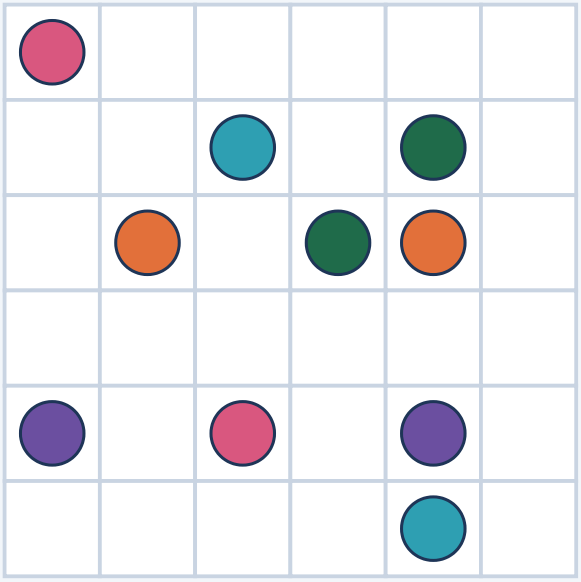
Farb-Wege

Ein Rätsel für Tüftler. Arbeitet **abwechselnd**: Die linke Hand zieht eine Linie im linken Feld, dann die rechte Hand eine im rechten Feld, dann wieder links … Mit Bleistift, damit du radieren kannst.

L LINKE HAND



RECHTE HAND **R**



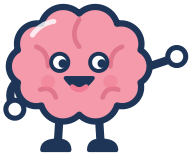
Die Regeln

Verbinde immer zwei Punkte in derselben Farbe mit einer Linie.

Die Linien gehen nur waagrecht und senkrecht, nie schräg.

Linien dürfen sich nicht kreuzen.

Am Ende ist jedes Kästchen von genau einer Linie besetzt.



Starte mit Punkten, die **nah beieinander** liegen.

FÜR ELTERN

Hier wird vorausgedacht und geplant. Radieren gehört dazu. Wer festhängt, darf im Lösungsteil eine einzige Linie spicken.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★ ★ ★ Knifflig

ZAHLEN

Magische Quadrate

In einem magischen Quadrat hat jede Reihe, Spalte und Diagonale dieselbe Summe. Der linke Zeigefinger fährt eine Reihe entlang, du rechnest im Kopf. Die rechte Hand schreibt die fehlende Zahl hinein.

Zahlen 1 bis 9

2		
	5	
	3	

Summe: 15

Zahlen 2 bis 10

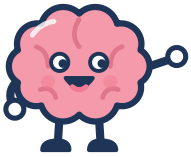
	2	
	6	
		3

Summe: 18

Jede Zahl kommt genau einmal vor.

Jede Reihe, jede Spalte und beide Diagonalen ergeben zusammen dieselbe Summe.

Tipp: Fang mit einer Reihe an, in der schon zwei Zahlen stehen. In der Mitte steht immer die mittlere Zahl.



Welche Zahlen sind noch **übrig**?

FÜR ELTERN

Magische Quadrate gibt es seit über 2000 Jahren. Sie trainieren Kopfrechnen und Ausprobieren. Bleistift und Radiergummi bereitlegen.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

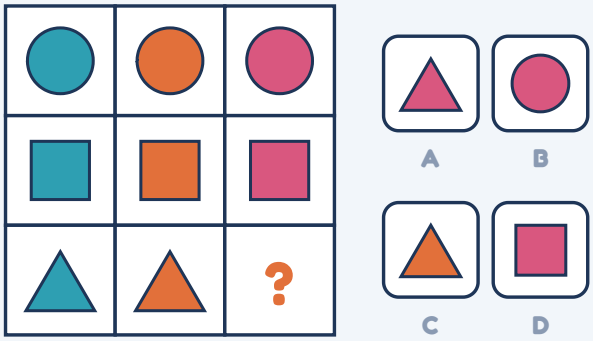
★ ★ ★ Knifflig

DENKEN

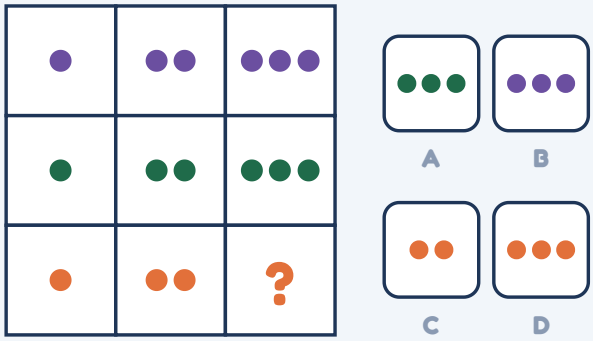
Muster-Rätsel

Was gehört aufs **?** Der linke Zeigefinger fährt die unterste **Reihe** entlang, der rechte gleichzeitig die rechte **Spalte** hinunter. Was ändert sich? Dann tippe rechts die passende Lösung an.

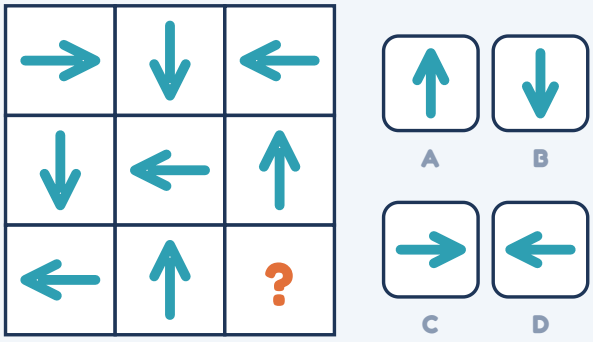
1



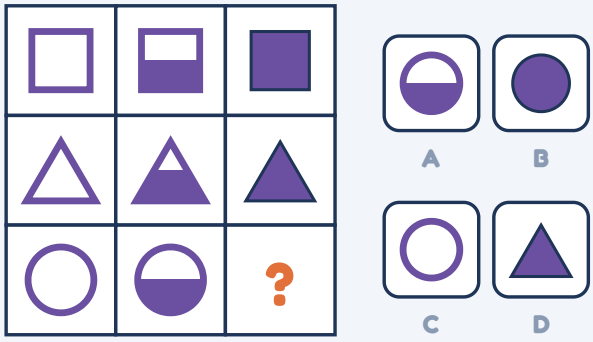
2

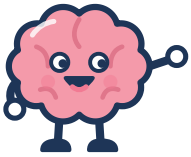


3



4





Jede Reihe und jede Spalte hat eine **Regel**.

FÜR ELTERN

Solche Muster-Matrizen kommen in vielen Denk-Tests vor. Hier sind sie ein Spiel. Lasst euch die Regel erklären, das ist mehr wert als die richtige Antwort.

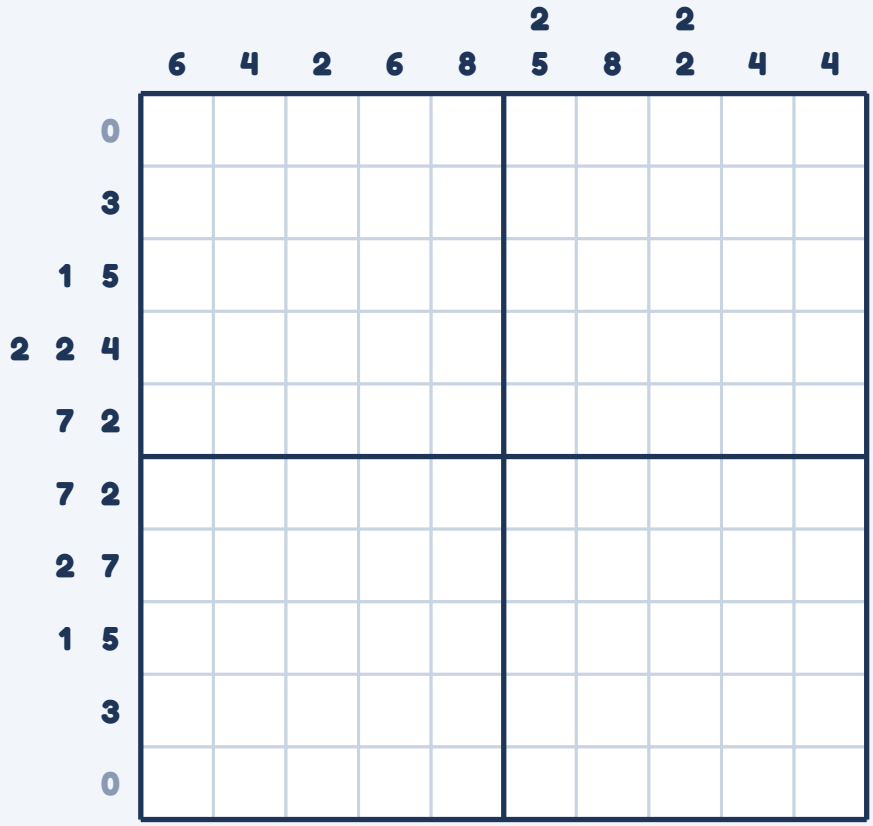
© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

★ ★ ★ Knifflig

DENKEN

Pixel-Rätsel

Die Zahlen am Rand verraten, welche Kästchen angemalt werden. Der linke Zeigefinger bleibt auf der Zahl, die du gerade bearbeitest, die rechte Hand malt. Was für ein Bild entsteht?



Die Zahlen sagen, wie viele Kästchen nebeneinander angemalt werden.

„3 1“ heißt: erst 3 Kästchen, dann mindestens eins frei, dann 1 Kästchen. Eine 0 heißt: Die Reihe bleibt leer.

Bist du sicher, dass ein Kästchen frei bleibt? Mach einen kleinen Punkt hinein.



Fang bei den **großen** Zahlen an, da ist es klar.

FÜR ELTERN

Das schwerste Rätsel im Heft und ein schöner Abschluss. Gemeinsam lösen ist ausdrücklich erlaubt. Tipp: Die 8 in Spalte 5 und Spalte 7 ist ein guter Anfang.

© fitfuersleben · Kopieren für die eigene Familie erlaubt

Lösungen

Spur-, Körper- und Kreativ-Vorlagen haben keine Lösung: Da zählt das Mitmachen, nicht das Ergebnis.

02 · Halbe Sachen
1C · 2D · 3A · 4F · 5B · 6G · 7H · 8E

05 · Schatten-Suche
1: links · 2: rechts · 3: rechts · 4: rechts · 5: rechts · 6: rechts (die Seite des richtigen Schattens)

10 · Erst, dann, zuletzt
1: 2-1-3 · 2: 2-1-3 · 3: 1-3-2 · 4: 3-1-2 · 5: 2-3-1 · 6: 1-3-2 (Zahlen von links nach rechts)

11 · Strichliste
Stern 7, Apfel 5, Fisch 8, Ballon 6

17 · Zahlenmauern
A: 15 (8, 7) · B: 16 (7, 9; unten 3) · C: 20 (4, 5, 6; 9, 11) · D: unten 1; Mitte 3, 5; 9

18 · Teppich-Puzzle
A = 3, B = 5, C = 1, D = 4; passen nicht: 2, 6

20 · Wörter-Schlange
1: 3 Wörter · 2: 4 Wörter · 3: 4 Wörter · 4: 3 Wörter · 5: 3 Wörter · 6: 5 Wörter · 7: 4 Wörter · 8: 5 Wörter

22 · Domino-Lücke
1B · 2C · 3C · 4B · 5A · 6B

24 · Zahlen-Folgen
1: 8, 12 · 2: 20, 30 · 3: 21, 15 · 4: 37, 57 · 5: 40, 30 · 6: 8, 32 · 7: 10, 9 · 8: 11, 22

25 · Wort-Zauberei
Haus, Mund, Fisch, Hase, Hand, Hose, Nuss, Topf

26 · Rechen-Schlangen
Schlange 1: 7, 12, 10, 16, 12, 19, 10 · Schlange 2: 23, 17, 27, 22, 31, 20, 27

27 · Links oder rechts?
1R · 2L · 3R · 4L · 5R · 6R · 7L · 8L · 9L · 10R · 11L · 12R (die Hand des Kindes, nicht die Bildseite)

29 · Waagen-Rätsel
1: 4 · 2: 6 · 3: 3 · 4: 5

30 · Groß und klein
1: H/T · 2: E/L · 3: T/O · 4: A/E · 5: L/U · 6: U/H · 7: F/A · 8: O/F (groß/klein)

31 · Buchstaben-Salat
KRONE, RAKETE, TULPE, BALLON, STIFT, TASSE, PILZ, BLATT

32 · Würfel-Türme
1: 5 · 2: 6 · 3: 7 · 4: 7 · 5: 5 · 6: 9

35 · Bilder-Kreuzworträtsel
1 RAKETE, 2 APFEL, 3 MOND, 4 FISCH, 5 KRONE, 6 TULPE, 7 EULE, 8 STERN

36 · Dreiecke zählen
A: 6 · B: 5 · C: 8 · D: 6

38 · Magische Quadrate
links: 2 7 6 / 9 5 1 / 4 3 8 · rechts: 9 2 7 / 4 6 8 / 5 10 3

39 · Muster-Rätsel
1A · 2D · 3C · 4B

© fitfuersleben

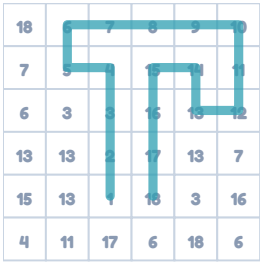
Lösungen mit Bild

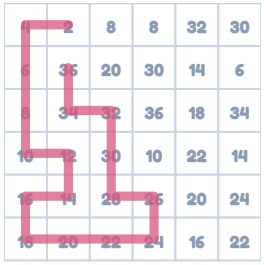
15 · Wörter-Suchsel

A	K	H	I	M	H	K	A	M	M
T	E	H	P	A	O	E	S	P	R
T	E	A	E	I	S	T	E	R	N
O	K	L	Z	P	T	M	E	P	H
K	W	B	U	C	H	O	U	Z	A
S	O	N	N	E	D	N	L	N	P
H	L	G	E	I	L	D	E	I	F
K	K	R	E	F	I	S	C	H	E
B	E	O	N	S	R	B	G	A	L
D	K	I	L	N	K	I	D	N	T

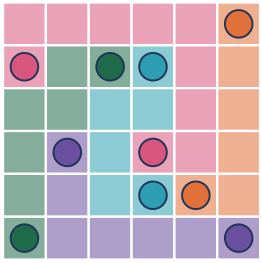
SONNE, APFEL, FISCH, MOND, BUCH, EULE, STERN, WOLKE

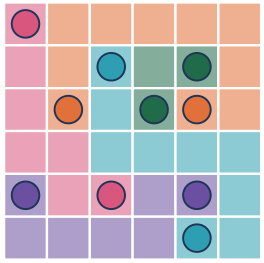
34 · Zahlen-Pfade



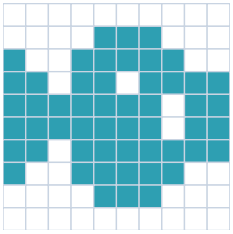


37 · Farb-Wege





40 · Pixel-Rätsel



Es entsteht ein Fisch.

© fitfuersleben

Das habe ich geschafft!

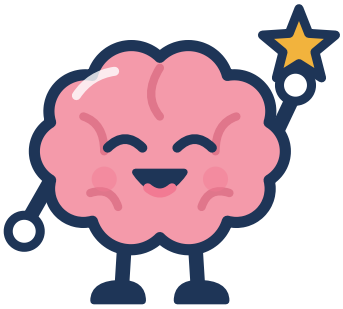
Male nach jeder Vorlage ein Gesicht an: Hat sie dir gefallen oder war sie doof? Beides ist erlaubt.

01 Atem-Berge	02 Halbe Sachen	03 Regenbogen-Bögen	04 Finger-Würfel	05 Schatten-Suche
06 Punkt-Treffer	07 Ab in die Kiste	08 Kritzel-Zwillinge	09 Riese und Zwerg	10 Erst, dann, zuletzt
11 Strichliste	12 Doppel-Rennstrecke	13 Gefühle-Gesichter	14 Finger-Klavier	15 Wörter-Suchsel
16 Schraffur-Duett	17 Zahlenmauern	18 Teppich-Puzzle	19 Körper-Code	20 Wörter-Schlange
21 Blüten-Spur	22 Domino-Lücke	23 Augen-zu-Zeichnen	24 Zahlen-Folgen	25 Wort-Zauberei
26 Rechen-Schlangen	27 Links oder rechts?	28 Zwei Tempi	29 Waagen-Rätsel	30 Groß und klein
31 Buchstaben-Salat	32 Würfel-Türme	33 Rund und eckig	34 Zahlen-Pfade	35 Bilder-Kreuzworträtsel
36 Dreiecke zählen	37 Farb-Wege	38 Magische Quadrate	39 Muster-Rätsel	40 Pixel-Rätsel

© fitfuersleben

URKUNDE

Konzentrations-Profi



Diese Urkunde bekommt

_____

für das Durcharbeiten des Vorlagenhefts
mit beiden Händen und ganz viel Ausdauer.

_____ Datum

_____ Unterschrift

WIE GEHT ES WEITER?

Jeden Monat neue Vorlagen

Wenn dein Kind das Heft durch hat, ist die Luft oft nicht raus, sondern die Lust auf mehr da. Genau dafür gibt es das **Vorlagen-Abo** von fitfuersleben.

20 neue Vorlagen pro Monat
Jeden Monat mit eigenem Thema, passend zur Jahreszeit.

Jede in zwei Stufen
Starter und Profi. So passt es für jüngere und ältere Kinder, auch für Geschwister.

Sofort als PDF
Ausdrucken und loslegen. Kein Abo-Heft, das im Briefkasten wartet.

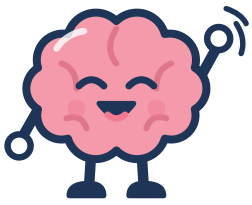
Jederzeit kündbar
Ohne lange Bindung. Ihr hört auf, wenn ihr es nicht mehr braucht.

Alle Infos zum Abo

QR-Code scannen und in Ruhe anschauen, welche Vorlagen gerade dran sind.

Oder im Browser eingeben:
fitfursleben.systeme.io/731d6427

Danke, dass ihr mit diesem Heft geübt habt.
Wenn es euch geholfen hat, freue ich mich sehr über eine Bewertung auf Amazon.



© fitfuersleben