FITFUERSLEBEN

Fit fürs Lernen

DAS PRAXISBUCH

Spielerische Übungen für mehr Konzentration, weniger Hausaufgabenstress und ruhigere Nachmittage





61	45	7
Übungen & Spiele	Vorlagen zum Ausdrucken	Tage-Challenge

Für Eltern von Kindern zwischen 6 und 12 Jahren · Fit im Kopf, stark im Leben

INHALT

Was dich erwartet

Willkommen 3

TEIL 1 · VERSTEHEN

1 Warum Bewegung beim Lernen hilft 5

2 Der Schnellstart 7

3 Welche Übung wann? 9

TEIL 2 · DIE ÜBUNGEN

4 Mittellinien-Übungen 13

5 Längslinien-Übungen 24

6 Energieübungen 31

7 Entspannungsübungen 38

8 Die bilateralen Vorlagen 49

TEIL 3 · IN DEN ALLTAG BRINGEN

9 Die 7-Tage-Challenge 52

10 Übungen mit Ball, Tuch und Becher 61

11 Die 10 Konzentrationsspiele 71

12 Die Steuerungs-Spiele 83

13 Power-Übungen 92

TEIL 4 · DIE GRUNDLAGEN

14 Stress verstehen 104

15 Wasser, Schlaf & Pausen 107

ZUM SCHLUSS

Wie geht es jetzt weiter? 109

Anhang: Die 45 Vorlagen 112

EINLEITUNG

Willkommen!



Du hältst ein Praxisbuch in den Händen, mit dem du dein Kind beim Lernen unterstützen kannst, ohne Druck und ohne komplizierte Theorie. Die meisten Übungen dauern ein bis fünf Minuten und gehen überall: vor den Hausaufgaben, morgens vor der Schule oder unterwegs.

Ich bin Volksschullehrer in Österreich und habe viele dieser Übungen jahrelang mit meinen Schülerinnen und Schülern gemacht. Was in der Klasse funktioniert, klappt auch am Küchentisch.

So startest du

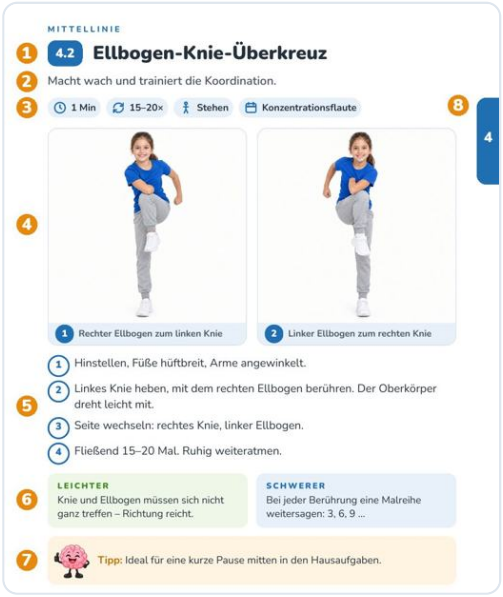
1 **Heute: der Schnellstart**
Sechs Übungen für die häufigsten Situationen. Kapitel 2, Seite 7.

2 **Wenn's hakt: die passende Übung finden**
Eine Tabelle zeigt, was bei müde, zappelig oder gestresst hilft. Seite 11.

3 **Dranbleiben: die 7-Tage-Challenge**
Eine Woche, zwei Übungen pro Tag. So wird daraus eine Routine. Kapitel 9, Seite 52.

Du musst das Buch nicht von vorne bis hinten lesen. Nimm dir, was ihr gerade braucht, und haltet eure Lieblingsübungen auf dem Kühlschrank-Zettel fest (Seite 109).

So ist eine Übungsseite aufgebaut



1. **Nummer und Name**
   4.2 heißt: Kapitel 4, Übung 2.
2. **Wofür**
   Was die Übung bringt, in einem Satz.
3. **Auf einen Blick**
   Dauer, Wiederholungen, Position, Material und wann sie passt.
4. **Fotos**
   So sieht die Bewegung aus.
5. **Schritte**
   Zum Vorlesen, Schritt für Schritt.
6. **Varianten**
   Leichter für Jüngere oder den Anfang, schwerer für Ältere oder später.
7. **Tipp**
   Was sich im Alltag bewährt hat.
8. **Kapitelreiter**
   Zum schnellen Blättern.

Jedes Kapitel hat seine Farbe

4 5 6 7 8 9 10 11 12 13

Kapitel 4 bis 13 sind die Praxis-Kapitel. Die Farbe am Seitenrand zeigt dir, wo du gerade bist.

KAPITEL 1 · VERSTEHEN

Warum Bewegung beim Lernen hilft

Kein Zauber, sondern drei einfache Effekte



Hinter den Übungen steckt keine geheimnisvolle Wirkung im Gehirn. Es sind drei sehr einfache Effekte.

1 **Bewegung macht wach**

Nach einem halben Tag Sitzen ist der Kreislauf unten, die Augen fallen zu. Ein paar Minuten Bewegung drehen das um.

2 **Koordination verlangt Aufmerksamkeit**

Wer gleichzeitig auf den linken Arm und das rechte Knie achten muss, kann nicht nebenbei träumen. Das ist Konzentrationstraining, nur eben im Stehen statt am Tisch.

3 **Bewegung ist ein Ventil**

„Sitz endlich still!“ hilft einem aufgedrehten Kind nicht. Die Energie muss erst raus. Danach kommt der Körper zur Ruhe und mit ihm der Kopf.

Fünf Minuten reichen



AUS DER FORSCHUNG

An der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe wurden 132 Grundschulkinder der Klassen 2 bis 4 begleitet. Sie machten in jeder Schulstunde eine Bewegungspause von höchstens fünf Minuten. Ihre Konzentrationsleistung stieg messbar an, verglichen mit Klassen ohne Bewegungspausen.

Was du in diesem Buch nicht findest

Keine Wunderversprechen, keine Gehirnhälften-Mythen, keine Energieflüsse. Nur Bewegung, Spiel und Struktur – und eine ehrliche Erklärung, warum das hilft.

Das Wichtigste

Bewegung hilft beim Lernen, weil sie wach macht, Aufmerksamkeit verlangt und Anspannung abbaut. Ein paar Minuten genügen.

KAPITEL 2 · VERSTEHEN

Der Schnellstart

Sechs Übungen, die ihr heute noch ausprobieren könnt



Du willst sofort loslegen? Diese sechs Übungen decken die häufigsten Situationen ab. Jede dauert nur ein paar Minuten.

Ausführliche Anleitungen mit Fotos und Varianten findest du ab Kapitel 4. Die Seitenzahl steht bei jeder Übung dabei.

Hinschauen
Wie geht's deinem Kind?

→

Übung wählen
passend zur Lage

→

1–2 Minuten
dann geht's los

So kann ein Nachmittag aussehen

- ✔ Heimkommen, essen, ein Glas Wasser.
- ✔ Eine Übung passend zur Lage, 1–3 Minuten (Tabelle S. 11). Sehr aufgedreht? Erst auspowern.
- ✔ Am Tisch ankommen mit einer Vorlage, 2–5 Minuten (Kapitel 8).
- ✔ Hausaufgaben in kurzen Blöcken, dazwischen kurz bewegen.



Tipp: Fang mit einer einzigen Übung an. Wenn sie sitzt, nimm die nächste dazu.

Wenn dein Kind …



KONZENTRATIONSFLAUTE

Ellbogen-Knie-Überkreuz

20× Ellbogen zum Knie, immer abwechselnd.

→ Übung 4.2 · Seite 15



VOR DEM LESEN

Liegende Acht

10 liegende Achten pro Hand in die Luft malen.

→ Übung 4.6 · Seite 19



MÜDE

Der 30-Sekunden-Sprint

30 Sekunden auf der Stelle laufen, Knie hoch.

→ Übung 6.1 · Seite 32



GESTRESST

Die 4-6-Atmung

4 Zählzeiten ein, 6 aus. Fünfmal.

→ Übung 7.1 · Seite 39



VERSPANNT

Nacken-Lockerer

Schulter greifen, Kopf langsam zur Seite drehen.

→ Übung 5.1 · Seite 25



UNRUHIG AM TISCH

Spiegel-Zeichnen

Mit beiden Händen gleichzeitig spiegelbildlich malen.

→ Übung 4.7 · Seite 20

KAPITEL 3 · VERSTEHEN

Welche Übung wann?

Die zwei Linien, vier Übungsarten und die passende Wahl



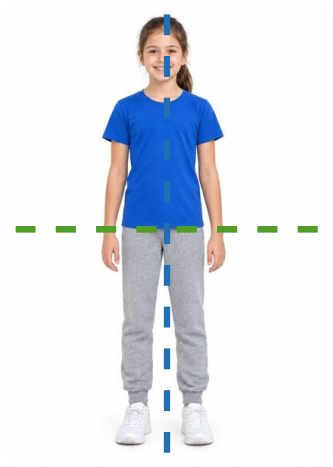
Viele Übungen in diesem Buch gehen über Kreuz: rechte Hand zum linken Knie, linker Ellbogen zum rechten Knie. Warum ausgerechnet diese?

Überkreuz-Bewegungen sind schlicht schwieriger. Beide Körperseiten müssen zusammenarbeiten, und zwar versetzt. Das verlangt genau die Art von Aufmerksamkeit, die deinem Kind beim Lernen oft fehlt.

Am Anfang verhaspeln sich viele Kinder und kommen aus dem Rhythmus. Genau in diesem Moment arbeitet die Aufmerksamkeit. Mit jeder Woche wird es flüssiger.

> **Was du vielleicht anderswo liest**
>
> In manchen Ratgebern heißt es, solche Bewegungen würden „die beiden Gehirnhälften verbinden“. Ein hübsches Bild, aber es stimmt so nicht: Die beiden Hälften sind ohnehin dauerhaft verbunden. Die Übungen wirken trotzdem, nur aus einem anderen Grund.

Die zwei Linien des Körpers



Die Mittellinie verläuft senkrecht und teilt den Körper in links und rechts. Übungen, die darüber hinweggehen, sind das stärkste Aufmerksamkeitstraining im Buch.

Die Längslinie verläuft auf Hüfthöhe und teilt den Körper in oben und unten. Die Übungen in Kapitel 5 lockern und dehnen den ganzen Körper und fördern Gleichgewicht und Haltung. Ein Kind, das locker und stabil steht, hält leichter still.

Die vier Übungsarten

Mittellinie
Über Kreuz. Die stärkste Koordinationsaufgabe, ideal direkt vor dem Lernen.
Kapitel 4 · ab Seite 13

Längslinie
Lockern, dehnen, Gleichgewicht. Für eine gute Haltung und ruhiges Sitzen.
Kapitel 5 · ab Seite 24

Energie
Kurz und kräftig. Macht müde Kinder munter.
Kapitel 6 · ab Seite 31

Entspannung
Zum Herunterkommen bei Stress, Nervosität oder nach einem langen Tag.
Kapitel 7 · ab Seite 38

So wählst du die passende Übung

WENN DEIN KIND …	DANN …
müde und schlapp ist	**Energieübungen** Kapitel 6 · S. 31
zappelig ist und nicht stillsitzen kann	**erst auspowern, dann entspannen** Kapitel 13 · S. 92, dann 7 · S. 38
steif oder verspannt vom Sitzen ist	**Längslinien-Übungen** Kapitel 5 · S. 24
gestresst oder nervös ist	**Entspannungsübungen** Kapitel 7 · S. 38
schwer in den Fokus findet	**Mittellinien-Übungen** Kapitel 4 · S. 13
vor dem Lernen ankommen soll	**eine Vorlage für beide Hände** Kapitel 8 · S. 49
die Übungen langweilig findet	**Übungen mit Material** Kapitel 10 · S. 61
keine Lust auf Übungen hat	**ein Spiel** Kapitel 11 · S. 71, Kapitel 12 · S. 83

Bei jedem Kind ist ein Bereich wichtiger

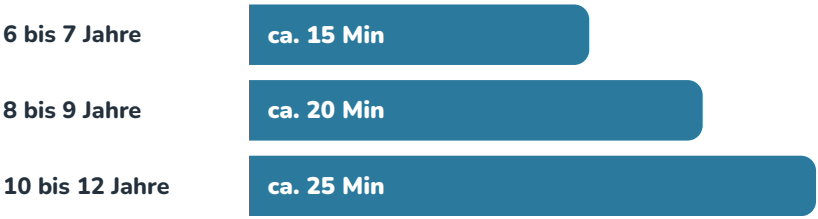
Das eine Kind braucht fast immer Aktivierung, das nächste vor allem Beruhigung, das dritte Koordination. Mit der Zeit merkst du, welcher Bereich bei deinem Kind zählt.

Und wenn dein Kind keine Lust hat?

Nicht diskutieren. Mach die Übung selbst vor, ruhig ein bisschen albern, und frag: „Schaffst du das schneller als ich?“ Oder lass dein Kind zwischen zwei Übungen wählen. Klappt es heute gar nicht, lass es gut sein. Morgen ist ein neuer Versuch.

Wie lange kann sich mein Kind konzentrieren?

Faustwerte aus der Praxis für die Konzentration am Stück:



Das sind Richtwerte, keine Normen. Sie schwanken je nach Tagesform, Interesse und Aufgabe. Aber sie zeigen: Wenn dein Kind nach zwanzig Minuten Hausaufgaben abbaut, ist das kein Versagen. Das ist normal.

Lieber zehn konzentrierte Minuten als vierzig zähe.

Das Wichtigste

Konzentration hat eine natürliche Grenze. Plane die Hausaufgaben in kurzen Blöcken und mach dazwischen 2 bis 5 Minuten Bewegungspause. Kurze, gute Einheiten bringen mehr als lange Kämpfe.

KAPITEL 4 · MITTELLINIE

Mittellinien-Übungen

Über Kreuz bewegen – und dabei voll bei der Sache sein



Bei diesen Übungen bewegt sich dein Kind über die Körpermitte: rechte Hand zum linken Knie, rechter Fuß vor den linken.

Beide Körperseiten müssen versetzt zusammenarbeiten. Dabei kann niemand nebenbei träumen.

Das macht sie zu den anspruchsvollsten Übungen im Buch.

Nimm diese Übungen, wenn dein Kind …

- ✔ sich schwer konzentrieren kann
- ✔ beim Lernen feststeckt
- ✔ zwischen Fächern wechselt (z. B. von Mathe zu Deutsch)
- ✔ morgens in Schwung kommen soll
- ✔ beim Schreiben oder Lesen „verknotet“ wirkt

Die 9 Übungen

4.1	Knie-Hand-Überkreuz	1 Min · Stehen	S. 14
4.2	Ellbogen-Knie-Überkreuz SCHNELLSTART	1 Min · Stehen	S. 15
4.3	Seitlicher Überkreuzschritt	1 Min · Stehen	S. 16
4.4	Arme über Kreuz schwingen	1 Min · Stehen	S. 17
4.5	Fuß-Hand-Kontakt im Sitzen	1 Min · Sitzen	S. 18
4.6	Liegende Acht SCHNELLSTART	1 Min · Sitzen/Stehen	S. 19
4.7	Spiegel-Zeichnen SCHNELLSTART	2–3 Min · Sitzen	S. 20
4.8	Schläfen-Schwung	1 Min · Stehen	S. 21
4.9	Armrotation	1 Min · Stehen	S. 22

4.1 Knie-Hand-Überkreuz

Bewegung über die Körpermitte – verlangt volle Aufmerksamkeit.

1 Min | 20× | Stehen | Morgens, Lernpause



1 Rechte Hand berührt linkes Knie



2 Linke Hand berührt rechtes Knie

1. Aufrecht hinstellen, Füße hüftbreit, Arme locker.
2. Linkes Knie heben und mit der rechten Hand berühren.
3. Zurück. Jetzt rechtes Knie und linke Hand.
4. Immer abwechselnd – insgesamt 20 Mal.

LEICHTER
Langsam machen. Du zählst laut mit.

SCHWERER
Dabei rückwärts von 20 zählen.



Tipp: Besonders hilfreich am Morgen oder in Lernpausen, um wieder Energie zu tanken.

4.2 Ellbogen-Knie-Überkreuz

Macht wach und trainiert die Koordination.

1 Min | 15–20× | Stehen | Konzentrationsflaute



1 Rechter Ellbogen zum linken Knie



2 Linker Ellbogen zum rechten Knie

1. Hinstellen, Füße hüftbreit, Arme angewinkelt.
2. Linkes Knie heben, mit dem rechten Ellbogen berühren. Der Oberkörper dreht leicht mit.
3. Seite wechseln: rechtes Knie, linker Ellbogen.
4. Fließend 15–20 Mal. Ruhig weiteratmen.

LEICHTER
Knie und Ellbogen müssen sich nicht ganz treffen – Richtung reicht.

SCHWERER
Bei jeder Berührung eine Malreihe weitersagen: 3, 6, 9 …



Tipp: Ideal für eine kurze Pause mitten in den Hausaufgaben.

4.3 Seitlicher Überkreuzschritt

Trainiert Gleichgewicht und Orientierung im Raum.

1 Min | 10 Schritte je Seite | Stehen | Bewegungspause



1 Rechtes Bein kreuzt vor dem linken



2 Linkes Bein wird nachgezogen

1. Hinstellen, Füße schulterbreit, Arme locker.
2. Rechtes Bein seitlich vor dem linken überkreuzen.
3. Linkes Bein daneben nachziehen.
4. So wanderst du seitlich nach links. Nach 10 Schritten zurück: Jetzt kreuzt das linke Bein vor dem rechten.

LEICHTER
An einer Wand entlang gehen, eine Hand an der Wand.

SCHWERER
Abwechselnd vor und hinter dem Standbein kreuzen.



Tipp: Passt gut in einen kleinen Tanz oder ein Bewegungsspiel.

4.4 Arme über Kreuz schwingen

Lockert und verbindet Bewegung mit ruhigem Atmen.

1 Min | 10–15× | Stehen | Nach langem Sitzen



1 Arme kreuzen – ausatmen



2 Arme öffnen – einatmen

1. Hinstellen, Füße hüftbreit, Arme locker.
2. Beide Arme vor dem Körper überkreuzen – dabei ausatmen.
3. Beim Einatmen die Arme weit zur Seite öffnen.
4. 10–15 Mal. Die Schultern bleiben locker.

LEICHTER
Ganz langsam. Du atmest hörbar mit.

SCHWERER
Abwechselnd mal den rechten, mal den linken Arm oben kreuzen.



Tipp: Gut vor einem neuen Lernabschnitt oder nach langem Sitzen.

4.5 Fuß-Hand-Kontakt im Sitzen

Überkreuz-Training, das auch auf engem Raum klappt.

1 Min | 10–15× je Seite | Sitzen | Am Schreibtisch



1 Aufrecht sitzen



2 Rechte Hand zum linken Fuß

1. Aufrecht auf einen Stuhl setzen, Füße flach am Boden, Knie schulterbreit.
2. Vorbeugen, die rechte Hand berührt den linken Fuß.
3. Aufrichten. Jetzt linke Hand zum rechten Fuß.
4. 10–15 Mal pro Seite. Rücken möglichst gerade.

LEICHTER
Nur bis zum Schienbein greifen.

SCHWERER
Du rufst „links!“ oder „rechts!“ – dein Kind reagiert sofort.



Tipp: Braucht kaum Platz: geht direkt am Schreibtisch oder im Wartezimmer.

4.6 Liegende Acht

Trainiert Hand und Augen gemeinsam und beruhigt.

1 Min | 10× je Hand | Sitzen oder Stehen | Vor Lesen & Schreiben



1 Arm nach vorn strecken



2 Liegende Acht in die Luft malen

1. Bequem sitzen oder stehen, Rücken gerade.
2. Einen Arm nach vorn strecken.
3. Mit dem Daumen eine große liegende Acht in die Luft malen. Die Augen folgen dem Daumen, der Kopf bleibt still.
4. 10 Mal pro Hand, dann wechseln.

LEICHTER
Die Acht vorher groß auf Papier malen und mit dem Finger nachfahren (Vorlagen in Kapitel 8).

SCHWERER
Mit beiden Händen gleichzeitig, Finger ineinander verschränkt.



Tipp: Ideal direkt vor dem Lesen oder Schreiben.

4.7 Spiegel-Zeichnen

Beide Hände arbeiten gleichzeitig – fördert Koordination und Kreativität.

2–3 Min | Sitzen | 2 Stifte, Papier | Bei Unruhe am Tisch



1 In jeder Hand ein Stift



2 Beide Hände malen spiegelgleich

1. In jede Hand einen Stift nehmen, locker halten.
2. Mit beiden Händen gleichzeitig spiegelgleiche Muster malen: Kreise, liegende Achten.
3. Die Stifte fließend bewegen.
4. Etwa 2–3 Minuten.

LEICHTER
Großes Papier, große Formen.

SCHWERER
Einfache Bilder spiegelgleich malen: Herz, Haus, Schmetterling.



Tipp: Bunte Stifte motivieren mehr. Passende Vorlagen findest du in Kapitel 8.

4.8 Schläfen-Schwung

Trainiert Gleichgewicht und Konzentration.

1 Min | 5× je Seite | Stehen | Kurze Bewegungspause



1 Kopf liegt am ausgestreckten Arm



2 Arm und Kopf malen eine Acht

1. Einen Arm gerade nach vorn strecken.
2. Den Kopf seitlich auf den Oberarm legen, sodass das Ohr den Arm berührt.
3. Mit der Hand eine große liegende Acht in die Luft malen. Der Oberkörper schwingt mit, die Augen folgen der Hand.
4. 5 Mal, dann Seite wechseln.

LEICHTER
Die Acht kleiner und langsamer malen.

SCHWERER
Knie leicht gebeugt halten und die Acht langsam malen.



Tipp: Gut für kurze Bewegungspausen – macht konzentriert und ruhig.

4.9 Armrotation

Lockert Schultern und Nacken, verbindet Bewegung mit Atmung.

1 Min | 10× je Richtung | Stehen | Nach langem Sitzen



1 Kleine Kreise



2 Große Kreise

1. Aufrecht stehen, beide Arme seitlich ausstrecken.
2. Mit beiden Armen kleine Kreise nach vorn machen.
3. Die Kreise langsam größer werden lassen, bis die ganzen Schultern mitgehen.
4. 10 Mal, dann Richtung wechseln.

LEICHTER
Nur die Schultern kreisen lassen.

SCHWERER
Ein Arm kreist nach vorn, der andere nach hinten.



Tipp: Perfekt zum Lockern nach langem Sitzen.

So macht’s mehr Spaß

1 **Mit Musik**
Lasst ein Lieblingslied laufen und macht die Übungen im Takt.

2 **Kleines Wettrennen**
Wer schafft mehr Überkreuz-Schritte in 30 Sekunden?

3 **Im Alltag**
Beim Zähneputzen mit der rechten Hand die linke Wange berühren. Auch so eine kleine Überkreuz-Aktion verlangt kurz volle Aufmerksamkeit.

Das Wichtigste

Bei Überkreuz-Übungen arbeiten beide Körperseiten versetzt. Dein Kind muss mitdenken und kann nicht abschweifen. Genau dieses bewusste Steuern der Aufmerksamkeit trainiert ihr.

Unsere Woche – abhaken, was ihr gemacht habt

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Knie-Hand-Überkreuz							
Ellbogen-Knie-Überkreuz							
Seitlicher Überkreuzschritt							
Arme über Kreuz schwingen							
Fuß-Hand-Kontakt im Sitzen							
Liegende Acht							
Spiegel-Zeichnen							
Schläfen-Schwung							
Armrotation							

KAPITEL 5 · LÄNGSLINIE

Längslinien-Übungen

Oben und unten zusammenbringen – für mehr Ruhe im Körper



Diese Übungen lockern und dehnen den ganzen Körper, von den Schultern bis zu den Waden. Sie stärken Gleichgewicht und Körpergefühl.

Ein Kind, das locker und stabil steht, kann auch leichter ruhig sitzen und mitdenken.

Nimm diese Übungen, wenn dein Kind …

- ✔ lange gesessen hat und steif wirkt
- ✔ körperlich verspannt wirkt
- ✔ vor den Hausaufgaben „nicht sitzen“ will

Die 5 Übungen

5.1	**Nacken-Lockerer**	1 Min · Sitzen/Stehen	**S. 25**
5.2	**Waden-Dehnung**	1 Min · Stehen	**S. 26**
5.3	**Arm-Dehnung**	1 Min · Sitzen/Stehen	**S. 27**
5.4	**Standfest**	1 Min · Stehen	**S. 28**
5.5	**Rücken-Loslassen**	1–2 Min · Stehen	**S. 29**

5.1 Nacken-Lockerer

Entspannt Nacken und Schultern und macht den Kopf beweglich.

1 Min | 3–4× je Seite | Sitzen oder Stehen | Bei Verspannung



1 Hand greift die Schulter



2 Kopf dreht zur Seite

1. Rechte Hand auf die linke Schulter legen und den Muskel fest drücken.
2. Kopf langsam nach links drehen, dann nach rechts, dann nach unten senken.
3. Bei jeder Bewegung ruhig ein- und ausatmen.
4. 3–4 Mal, dann Hand und Seite wechseln.

LEICHTER
Nur nach links und rechts drehen.

SCHWERER
Beim Drehen lang ausatmen und dabei „Huuu“ machen wie eine Eule.



Tipp: Ideal vor konzentriertem Arbeiten oder wenn Nacken und Schultern verspannt sind.

5.2 Waden-Dehnung

Bringt die Beine in Schwung und löst Verspannungen.

1 Min | 10× je Seite | Stehen | Stuhl | Bei Müdigkeit



1 Ferse drückt nach unten



2 Ferse hebt sich

1. Einen stabilen Stuhl mit der Lehne an die Wand stellen und sich mit beiden Händen daran festhalten.
2. Ein Bein einen großen Schritt nach hinten stellen.
3. Beim Ausatmen die hintere Ferse in den Boden drücken, beim Einatmen wieder anheben.
4. 10 Mal, dann Bein wechseln.

LEICHTER
Nur einen kleinen Schritt nach hinten machen.

SCHWERER
Ohne Festhalten, die Hände in die Hüften gestützt.



Tipp: Ideal vor dem Lernen, in Pausen oder bei Müdigkeit.

5.3 Arm-Dehnung

Lockert Schultern und Brust und macht das Atmen leichter.

1 Min | 3–5 Sek. je Richtung | Sitzen oder Stehen

Nach langem Schreiben



1 Linker Arm nach oben



2 Rechte Hand hält den Oberarm

1. Aufrecht stehen oder sitzen, Schultern locker.
2. Linken Arm gerade nach oben strecken.
3. Mit der rechten Hand über den Kopf greifen und den linken Oberarm festhalten.
4. Den Arm jeweils 3–5 Sekunden gegen die Hand drücken: nach vorn, hinten, innen und außen. Der Arm bewegt sich dabei nicht. Danach Arm wechseln.

LEICHTER
Nur nach vorn und hinten drücken.

SCHWERER
Beim Drücken langsam ausatmen und bis fünf zählen.



Tipp: Hilfreich bei Verspannungen durch langes Schreiben.

5.4 Standfest

Gibt Stabilität, lockert die Hüften und richtet den Körper auf.

1 Min | 3× je Seite | Stehen | Nach langem Sitzen



1 Fuß und Kopf drehen zur Seite



2 Knie beugen

1. Breitbeinig hinstellen, Hände in die Hüften.
2. Rechten Fuß und Kopf nach rechts drehen. Der linke Fuß zeigt nach vorn.
3. Beim Ausatmen das rechte Knie beugen, beim Einatmen wieder aufrichten.
4. 3 Mal, dann Seite wechseln.

LEICHTER
Das Knie nur ein wenig beugen.

SCHWERER
Die Arme dabei seitlich ausstrecken und ruhig halten.



Tipp: Ideal, um nach langem Sitzen die Hüften zu lockern und die Haltung zu verbessern.

5.5 Rücken-Loslassen

Entspannt Becken, Rücken und Beine und trainiert das Gleichgewicht.

1–2 Min | 2× je Seite | Stehen | Nach langem Sitzen



1 Füße überkreuzen



2 Locker nach vorn hängen

1. Die Füße überkreuzen.
2. Den Oberkörper langsam nach vorn beugen. Kopf und Arme hängen locker.
3. Die Arme sanft hin und her schwingen, tief ein- und ausatmen.
4. Langsam Wirbel für Wirbel aufrichten. Dann die Füße andersherum kreuzen.

LEICHTER
Die Knie leicht beugen und nur bis zu den Knien hinunterhängen.

SCHWERER
Mit den Fingern den Boden berühren. Danach besonders langsam aufrichten.



Tipp: Großartig, um nach langem Sitzen den Rücken zu entspannen.

So setzt ihr die Übungen ein

1 **Vor den Hausaufgaben**
Wenn dein Kind quengelt und „nicht sitzen“ will, probiert erst eine Balance-Übung wie „Standfest“. Danach fällt das Sitzen oft leichter.

2 **Nach langem Sitzen**
„Rücken-Loslassen“ und „Waden-Dehnung“ lockern Rücken und Beine.

3 **Nach langem Schreiben**
„Arm-Dehnung“ und „Nacken-Lockerer“ lösen Schultern und Nacken.

Das Wichtigste

Längslinien-Übungen verbinden den oberen und unteren Körper. Sie stärken das Gleichgewicht, geben ein besseres Körpergefühl und helfen, innere Unruhe abzubauen.

Unsere Woche – abhaken, was ihr gemacht habt

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Nacken-Lockerer							
Waden-Dehnung							
Arm-Dehnung							
Standfest							
Rücken-Loslassen							

KAPITEL 6 · ENERGIE

Energieübungen

Wach werden in 30 Sekunden



Manchmal braucht dein Kind einfach einen Energieschub: morgens, im Nachmittagstief oder wenn die Augen zufallen.

Die fünf Übungen dauern 30 bis 60 Sekunden und brauchen kein extra Material.

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Ein Körper in Schwung ist wacher als einer, der seit Stunden sitzt.

Nimm diese Übungen, wenn dein Kind …

- ✔ müde und schlapp ist
- ✔ nicht in die Gänge kommt
- ✔ mitten in den Hausaufgaben durchhängt

Müde oder überdreht?

Müde Kinder brauchen dieses Kapitel. Überdrehte Kinder müssen erst richtig Dampf ablassen. Dafür sind die Power-Übungen in Kapitel 13 da (10 bis 15 Minuten).

Die 5 Übungen

6.1	Der 30-Sekunden-Sprint	30 Sek · Stehen	S. 32
6.2	Der Schüttel-Countdown	1 Min · Stehen	S. 33
6.3	Der Raketenstart	1 Min · Stehen	S. 34
6.4	Der Treppen-Boost	1 Min · Stehen	S. 35
6.5	Der Schreibtisch-Wachmacher	1 Min · Sitzen	S. 36

6.1 Der 30-Sekunden-Sprint

Bringt den Kreislauf in Schwung und macht in einer halben Minute wach.

30 Sek | Stehen | Bei Müdigkeit



1 Rechtes Knie hoch



2 Linkes Knie hoch

1. Nebeneinander hinstellen, sodass vorn genug Platz ist.
2. Auf der Stelle laufen. Die Knie so hoch wie möglich, die Arme laufen mit.
3. So schnell es geht, 30 Sekunden lang. Uhr nehmen oder gemeinsam zählen.
4. Danach stehen bleiben und dreimal tief ein- und ausatmen.

LEICHTER
Die Knie nur halb hoch, dafür gleichmäßig laufen.

SCHWERER
In den letzten 10 Sekunden noch einmal schneller werden.



Tipp: Die schnellste Übung im Buch. Mach mit: Wenn dein Kind sieht, dass du außer Atem kommst, ist es mit doppeltem Eifer dabei.

6.2 Der Schüttel-Countdown

Weckt den Körper und verlangt Mitzählen – wach und aufmerksam in einem.

1 Min | 8 – 4 – 2 – 1 | Stehen | Im Nachmittagstief



1 Arm ausschütteln



2 Bein ausschütteln

1. Locker hinstellen, Arme hängen lassen.
2. Rechten Arm 8-mal schütteln, linken Arm 8-mal, rechtes Bein 8-mal, linkes Bein 8-mal. Laut mitzählen.
3. Dieselbe Runde mit 4, dann mit 2, zum Schluss mit 1.
4. Von Runde zu Runde schneller werden.

LEICHTER
Nur die Arme schütteln.

SCHWERER
Auf Englisch zählen.



Tipp: Der Countdown ist der Trick: Dein Kind muss mitzählen und den Überblick behalten, während es sich bewegt. Am Ende wird es meistens wuselig und lustig.

6.3 Der Raketenstart

Ein kurzer, kräftiger Energieschub – und ein Ritual, das Kindern Spaß macht.

1 Min · 5× · Stehen · Vor den Hausaufgaben



1 Ganz klein machen



2 Abheben!

1. Tief in die Hocke gehen, ganz klein machen, Arme eng am Körper.
2. Gemeinsam von fünf rückwärts zählen.
3. Bei „Null!“ nach oben springen, Arme hoch in die Luft.
4. Wieder klein machen. Insgesamt fünfmal starten.

LEICHTER
Ohne Sprung: nur aus der Hocke hochstrecken.

SCHWERER
Im Sprung einmal über dem Kopf in die Hände klatschen.



Tipp: Der Countdown macht die Übung zum Startsignal: Raketenstart, dann geht’s an den Schreibtisch.

6.4 Der Treppen-Boost

Nutzt das, was ihr zuhause habt, für einen schnellen Energieschub.

1 Min | 1× Treppe | Stehen | Auf dem Weg zum Schreibtisch



1 Treppe hinauf



2 Ohne Treppe: Hampelmann

1. Einmal die Treppe hinauf und wieder hinunter. Hinauf zügig, hinunter immer gehen und am Handlauf festhalten.
2. Keine Treppe? 15 Hampelmänner (Beine auseinander, Arme über den Kopf, wieder zurück) oder 20 Sprünge auf der Stelle.
3. Danach kurz stehen bleiben und den Atem beruhigen.

LEICHTER
Auch hinauf gehen statt laufen.

SCHWERER
Beim Hinaufgehen die Zeit stoppen und die Bestzeit notieren. Hinunter bleibt es beim Gehen.



Tipp: Passt in den Ablauf, ohne dass ihr extra Zeit braucht: einmal die Treppe, dann an den Schreibtisch.

6.5 Der Schreibtisch-Wachmacher

Macht wach, ohne aufzustehen – für das Tief mitten in den Hausaufgaben.

1 Min · Sitzen · Mitten in den Hausaufgaben



1 Handflächen fest drücken



2 Arme lang nach oben

1. Im Sitzen die Füße fünf Sekunden fest in den Boden drücken, dann lösen.
2. Die Handflächen vor der Brust fünf Sekunden fest gegeneinander drücken, dann lösen.
3. Die Schultern langsam dreimal nach hinten kreisen.
4. Beide Arme lang nach oben strecken und tief einatmen.

LEICHTER
Nur Schritt 2 und 4 machen.

SCHWERER
Die Spannung jeweils 10 Sekunden halten.



Tipp: Die Rettung, wenn dein Kind noch zehn Minuten braucht, aber die Luft raus ist. Geht leise und im Sitzen, sogar in der Schule.

So setzt ihr die Übungen ein

1. **Vor den Hausaufgaben**
   30-Sekunden-Sprint – statt Schokolade oder Fernsehen.

2. **Als tägliches Startsignal**
   Ein Raketenstart, dann geht's an den Schreibtisch. Wenn ihr das jeden Tag gleich macht, weiß dein Kind bald von selbst, was jetzt kommt.

3. **Wenn mittendrin die Luft raus ist**
   Der Schreibtisch-Wachmacher – leise und im Sitzen.

Das Wichtigste

Wenn dein Kind müde ist oder nicht in die Gänge kommt, helfen diese fünf Übungen als schnelle Energiegeber. Mach selbst mit: Wenn du dabei bist, ist dein Kind meistens mit mehr Eifer bei der Sache.

Unsere Woche – abhaken, was ihr gemacht habt

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Der 30-Sekunden-Sprint							
Der Schüttel-Countdown							
Der Raketenstart							
Der Treppen-Boost							
Der Schreibtisch-Wachmacher							

KAPITEL 7 · ENTSPANNUNG

Entspannungsübungen

Herunterkommen und loslassen



Diese Übungen helfen deinem Kind herunterzukommen: vor einer Klassenarbeit, nach einem aufregenden Tag oder wenn alles zu viel wird.

Fast alle setzen am Körper an. Am zuverlässigsten wirken ein langes Ausatmen und das bewusste Anspannen und Loslassen der Muskeln.

Bei überdrehten Kindern

Von hundert auf null klappt nicht. Lass dein Kind erst ein paar Minuten auspowern (Kapitel 13), dann kommt dieses Kapitel. Erst das Ventil, dann die Ruhe.

Die 8 Übungen

7.1	**Die 4-6-Atmung**	1 Min · Sitzen/Liegen	**S. 39**
7.2	**Der Kuscheltier-Atem**	2 Min · Liegen	**S. 40**
7.3	**Zitrone auspressen**	2 Min · Sitzen	**S. 41**
7.4	**Die Wärmehände**	1 Min · Sitzen	**S. 42**
7.5	**Fünf – Vier – Drei**	2 Min · Überall	**S. 43**
7.6	**Die Schreibhand-Pause**	1 Min · Sitzen	**S. 44**
7.7	**Lichtstrahl-Atem**	1 Min · Sitzen/Liegen	**S. 45**
7.8	**Der Fernblick**	30 Sek · Sitzen	**S. 46**

7.1 Die 4-6-Atmung

Fährt den Körper zuverlässig herunter – die wirksamste Übung in diesem Kapitel.

1 Min · 5 Atemzüge · Sitzen oder Liegen · Vor einer Prüfung



1 Einatmen: an der Blume riechen



2 Ausatmen: die Kerze flackern lassen

1. Bequem hinsetzen oder hinlegen.
2. Durch die Nase einatmen und innerlich bis vier zählen.
3. Durch den leicht geöffneten Mund ausatmen und bis sechs zählen.
4. Fünfmal wiederholen.

FÜR JÜNGERE
Beim Einatmen „an der Blume riechen“, beim Ausatmen so langsam pusten, dass „die Kerze“ nur flackert.

FÜR ÄLTERE
Das Ausatmen langsam auf acht verlängern.



Tipp: Das Ausatmen muss länger sein als das Einatmen. Darauf kommt es an.

7.2 Der Kuscheltier-Atem

Macht ruhiges Atmen sichtbar – besonders gut für jüngere Kinder.

2 Min · 10 Atemzüge · Liegen · Kuscheltier · Vor dem Einschlafen



1 Kuscheltier auf den Bauch



2 Das Tier schaukeln lassen

1. Dein Kind legt sich flach auf den Rücken.
2. Leg ihm ein Kuscheltier auf den Bauch.
3. Aufgabe: das Tier mit dem Atem sanft auf und ab schaukeln, ohne dass es herunterfällt.
4. Zehn ruhige Atemzüge lang.

FÜR JÜNGERE
Das Kuscheltier „in den Schlaf schaukeln".

FÜR ÄLTERE
Ein Buch statt Kuscheltier nehmen und die Atemzüge selbst zählen.

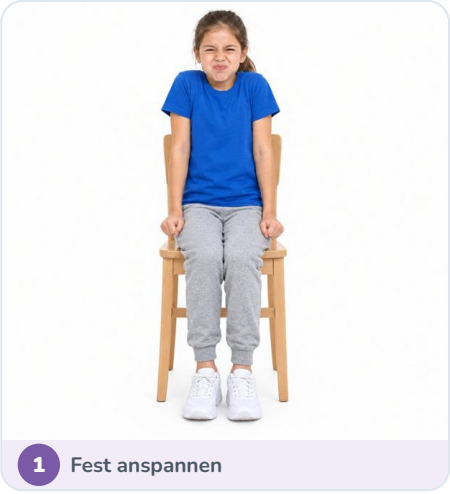


Tipp: Unter Anspannung atmen Kinder flach in die Brust. Das Kuscheltier zeigt ohne Erklärung, wie sich tiefes Atmen anfühlt. Schön auch als Ritual vor dem Einschlafen.

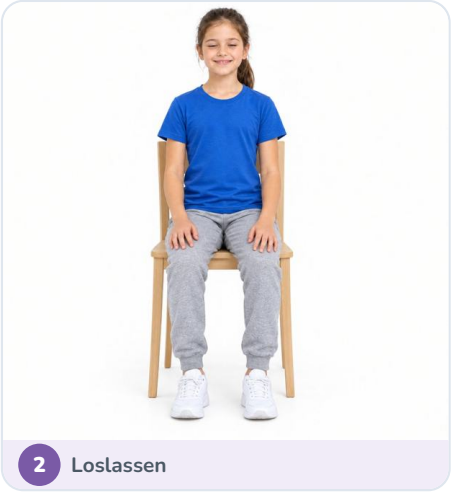
7.3 Zitrone auspressen

Löst Anspannung, weil dein Kind den Unterschied zwischen fest und locker selbst spürt.

2 Min | 4 Runden | Sitzen | Bei Verspannung



1 Fest anspannen



2 Loslassen

1. **Hände:** Fäuste ballen, als würdest du eine Zitrone auspressen. Fünf Sekunden halten, dann loslassen und ausschütteln.
2. **Schultern:** Hoch zu den Ohren ziehen wie eine Schildkröte. Fünf Sekunden, dann fallen lassen.
3. **Gesicht:** Verziehen, als hättest du in eine Zitrone gebissen. Fünf Sekunden, dann lösen.
4. **Beine:** Füße fest in den Boden drücken. Fünf Sekunden, dann lösen.

FÜR JÜNGERE
Eine echte Zitrone zeigen und gemeinsam die Gesichter nachmachen.

FÜR ÄLTERE
Die Spannung jeweils zehn Sekunden halten.



Tipp: Das Loslassen ist die eigentliche Übung. Frag nach jeder Runde: „Spürst du, wie warm und schwer das jetzt ist?“

7.4 Die Wärmehände

Ein kurzes, wohltuendes Ritual für den Moment, in dem alles zu viel wird.

1 Min · 5 Atemzüge · Sitzen · Nach einem lauten Tag



1 Hände warm reiben



2 Warme Hände über die Augen

1. Die Handflächen schnell aneinander reiben, bis sie warm sind – etwa zehn Sekunden.
2. Die warmen Hände sanft über die geschlossenen Augen legen, ohne zu drücken.
3. Fünf ruhige Atemzüge so bleiben. Es ist dunkel, warm und still.
4. Die Hände langsam wegnehmen und die Augen öffnen.

FÜR JÜNGERE
Die Hände sind eine „Höhle“ für die Augen.

FÜR ÄLTERE
Dabei die 4-6-Atmung machen.



Tipp: Die Übung schaltet kurz alles ab: kein Licht, keine Reize, nur Wärme. Gut nach einem lauten Schultag oder wenn Tränen im Anmarsch sind.

7.5 Fünf – Vier – Drei

Holt ein aufgewühltes Kind zurück ins Hier und Jetzt.

2 Min | 1–2 Runden | Überall | Unterwegs, vor Prüfungen



1 Fünf Dinge sehen



2 Vier Dinge hören

1. Fünf Dinge nennen, die du siehst.
2. Vier Dinge nennen, die du hörst.
3. Drei Dinge nennen, die du spürst – den Stuhl, den Boden, das T-Shirt.
4. Wenn nötig, noch einmal von vorn.

FÜR JÜNGERE
Mit drei – zwei – eins beginnen.

FÜR ÄLTERE
Weiter mit zwei Dingen, die du riechst, und einem, das du schmeckst.



Tipp: Braucht kein Material und keinen Platz – nur eine Stimme. Die beste Wahl unterwegs, im Auto oder vor einer Prüfung. Macht es im Wechsel: erst dein Kind, dann du.

ENTSPANNUNG

7.6 Die Schreibhand-Pause

Löst die Verkrampfung nach längerem Schreiben.

1 Min · Sitzen · Zwischen zwei Aufgaben



1 Finger sanft dehnen



2 Finger weit spreizen

1. Jeden Finger einzeln sanft nach hinten dehnen, jeweils ein paar Sekunden.
2. Die Handfläche mit dem Daumen der anderen Hand in kleinen Kreisen massieren.
3. Beide Hände locker ausschütteln.
4. Die Finger weit spreizen und wieder entspannen – dreimal.

FÜR JÜNGERE
Die Hände ausschütteln wie ein nasser Hund.

FÜR ÄLTERE
Jeden Finger einzeln an den Daumen tippen, erst langsam, dann schnell.



Tipp: Fest zwischen zwei Aufgaben einbauen, nicht erst, wenn dein Kind klagt. Eine Minute reicht.

7.7 Lichtstrahl-Atem

Beruhigt den Kopf und entspannt den Körper.

1 Min | 5 Atemzüge | Sitzen oder Liegen | Abends, bei Stress



1 Augen schließen



2 Das Licht strömt durch den Körper

1. Die Augen schließen und dir einen warmen Lichtstrahl vorstellen.
2. Tief einatmen. Das Licht strömt vom Kopf bis zu den Füßen.
3. Ausatmen und alle Anspannung loslassen.
4. Fünf Atemzüge lang.

FÜR JÜNGERE
Dein Kind sucht sich die Farbe des Lichts aus.

FÜR ÄLTERE
Das Licht wandert langsam von Körperteil zu Körperteil.



Tipp: Gut vor dem Schlafengehen oder an einem stressigen Tag.

7.8 Der Fernblick

Entspannt die Augen nach Lesen, Schreiben oder Bildschirm.

30 Sek | 20 Sek. schauen | Sitzen | Nach dem Lesen



1 Lange ins Buch geschaut



2 In die Ferne schauen

1. Vom Heft oder Bildschirm aufschauen und etwas möglichst Weites suchen: ein Haus, einen Baum, den Himmel.
2. Zwanzig Sekunden dorthin schauen, ohne die Augen anzustrengen.
3. Danach die Augen ein paar Sekunden schließen.
4. Nach jeder längeren Lesephase wiederholen.

FÜR JÜNGERE
Frag: „Was ist das Weiteste, das du sehen kannst?“

FÜR ÄLTERE
Fester Rhythmus: alle 20 Minuten 20 Sekunden in die Ferne.



Tipp: Beim Lesen und am Bildschirm sind die Augen dauerhaft auf kurze Distanz eingestellt. Der Blick in die Ferne löst das. Am besten direkt am Fenster.

Welche Übung wann?

WENN DEIN KIND …	DANN …
aufgewühlt ist und nicht zuhört	**Fünf – Vier – Drei**
vor einer Prüfung nervös ist	**Die 4-6-Atmung**
nach der Schule überreizt heimkommt	**Die Wärmehände**
körperlich verspannt wirkt	**Zitrone auspressen**
abends nicht zur Ruhe kommt	**Der Kuscheltier-Atem oder der Lichtstrahl-Atem**
lange geschrieben hat	**Die Schreibhand-Pause**
lange gelesen oder auf den Bildschirm geschaut hat	**Der Fernblick**

Das Wichtigste

Fast alle Übungen setzen am Körper an, nicht am Kopf: ein langes Ausatmen, bewusstes Loslassen der Muskeln, ein Moment Wärme und Dunkelheit. Das wirkt zuverlässiger als jedes „Beruhige dich". Und bei einem überdrehten Kind kommt erst das Auspowern, dann die Ruhe.

Unsere Woche – abhaken, was ihr gemacht habt

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Die 4-6-Atmung							
Der Kuscheltier-Atem							
Zitrone auspressen							
Die Wärmehände							
Fünf – Vier – Drei							
Die Schreibhand-Pause							
Lichtstrahl-Atem							
Der Fernblick							

KAPITEL 8 · VORLAGEN

Die bilateralen Vorlagen

Der ruhige Übergang zum Lernen



Fast alle anderen Übungen im Buch sind Bewegung. Bei den Vorlagen sitzt dein Kind still am Tisch.

Bilateral heißt: Beide Hände arbeiten gleichzeitig. Das geht nicht auf Autopilot: Sobald dein Kind abschweift, wird eine Hand ungenau oder bleibt stehen.

Bewegung wach werden → **Vorlage** ankommen, 2–5 Min → **Lernen** Hausaufgaben

Vom Toben direkt in die Hausaufgaben klappt selten. Eine Vorlage dazwischen holt dein Kind an den Tisch, in die Ruhe und in genau die Haltung, in der es gleich lernen soll.

Spur-Vorlagen (35)

Kreise, Wellen, Achten, Punktreihen. Beide Hände machen gleichzeitig dieselbe Bewegung. Damit fangt ihr an.

Doppelfokus-Vorlagen (10)

Dein Kind achtet auf zwei Dinge gleichzeitig: links eine Farbe suchen, rechts eine Form. Deutlich schwerer – das Ziel für später.

Probier es selbst

Fahre mit der linken Hand einen Kreis und zeichne mit der rechten gleichzeitig eine Welle. Du merkst sofort, wie viel Aufmerksamkeit das braucht.

In drei Stufen vorarbeiten

Ihr braucht zwei Tennisbälle und zwei gleichfarbige Stifte. Startet mit dem Ball. Wenn eine Vorlage zweimal ruhig gelingt, geht ihr eine Stufe weiter.



STUFE 1

Ball

Unter jeder Handfläche ein Tennisball. Die Bälle über die Linien führen.



STUFE 2

Stift

Zwei Stifte in gleicher Farbe, einer pro Hand. Gleichzeitig nachfahren.



STUFE 3

Finger

Mit dem Finger (oder Münze, Knopf) Punkte antippen und verbinden.

Die Regeln

- ✔ **Vor den Hausaufgaben reicht eine Vorlage.** Wenn ihr extra damit übt, höchstens drei.
- ✔ **2 bis 5 Minuten** pro Vorlage reichen.
- ✔ **Immer beide Hände gleichzeitig.** Das ist der Kern der Sache.
- ✔ **Langsam vor schnell.** Es geht nicht um Tempo und nicht um Perfektion.
- ✔ **Lieblingsvorlagen mehrfach ausdrucken.** Wiederholung ist kein Rückschritt.

Die schwerste Vorlage im Buch

Beim **Farb-Wort-Doppelfokus** stehen Farbwörter in der falschen Farbe da. Dein Kind zeigt mit dem linken Finger auf ein **Wort** und liest es leise. Gleichzeitig tippt es mit rechts auf die Farbe, die das Wort nennt, nicht auf die Schriftfarbe.

ROT BLAU GRÜN GELB BLAU ROT
GRÜN GELB

Das ist schwerer, als es klingt: Die Schriftfarbe springt sofort ins Auge und lockt die Hand in die falsche Richtung. Genau darum geht es: den ersten Impuls bremsen und bewusst auf das Wort achten. Auch Erwachsene vertun sich – probier es selbst.

Hebt euch die Doppelfokus-Vorlagen auf

Sie sind das Ziel, auf das ihr hinarbeitet, nicht der Anfang.

So begleitest du dein Kind

„Mach langsam." **„Probier es ganz in Ruhe."**

„Es muss nicht perfekt sein." **„Super, du bleibst dran."**

Bitte nicht: die Linien kommentieren, korrigieren oder vergleichen. Eine schiefe Linie ist kein Fehler. Das Ziel ist nicht das Bild, sondern die Minuten, in denen dein Kind ruhig bei der Sache war.



Tipp: Alle 45 Vorlagen findest du im Anhang zum Ausdrucken.

KAPITEL 9 · CHALLENGE

Die 7-Tage-Challenge

Einmal quer durchs Buch – in sieben Tagen



Die Challenge führt euch in sieben Tagen durchs ganze Buch. Jeder Tag kombiniert zwei Übungen, meist eine bewegte und eine ruhige. In der Challenge macht ihr die Übungen kürzer als im Übungsteil, es gelten die Minuten auf den Tagesseiten. Tag 7 dauert etwas länger.

10–15 Min
pro Tag reichen meist.

Gleiche Uhrzeit
z. B. nach der Schule – so wird es zur Routine.

1 Frage
am Ende besprechen. Ein, zwei Sätze genügen.

TAG	SCHWERPUNKT	✓
1	Aktivieren und ankommen	☐
2	Erst auspowern, dann fokussieren	☐
3	Stress abbauen und zuhören	☐
4	Mittellinie und Koordination	☐
5	Merken und konzentrieren	☐
6	Anhalten üben und zur Ruhe kommen	☐
7	Familien-Olympiade und Lieblingsübungen	☐

TAG 1

Aktivieren und ankommen

Den Körper aktivieren, die Koordination fordern und mit einem ersten gemeinsamen Spiel locker starten.



Knie-Hand-Überkreuz ☐
20 Wiederholungen · 1 Min
→ Übung 4.1



Spiegel-Spiel ☐
gemeinsam · 4–5 Min
→ Übung 11.1

Unsere Frage für heute

Wie hat sich dein Fokus nach den Übungen verändert? Habt ihr beide gelacht?

Wie war's heute? super okay schwer

TAG 2

Erst auspowern, dann fokussieren

Das wichtigste Prinzip des Buchs erleben: erst Energie rauslassen, dann bewusst herunterkommen.



Überkreuz-Hampelmann ☐
3 × 30 Sekunden
→ Übung 13.1



Der Cool-down-Atem ☐
5 ruhige Atemzüge
→ Übung 13.10

Unsere Frage für heute

War das Stillwerden nach dem Auspowern leichter oder schwerer als sonst?

Wie war's heute? ☺ super ☐ 😐 okay ☐ ☹ schwer ☐

TAG 3

Stress abbauen und zuhören

Anspannung lösen und die Aufmerksamkeit nach innen und auf die Ohren lenken.



Die 4-6-Atmung ☐

5 Atemzüge

→ Übung 7.1



Geräusche-Detektiv ☐

gemeinsam · 5 Min

→ Übung 11.8

Unsere Frage für heute

Wie entspannt fühlst du dich? Welches Geräusch war am schwersten zu erraten?

Wie war's heute? super okay schwer

TAG 4

Mittellinie und Koordination

Die Körpermitte spielerisch überqueren und danach ruhig nachspüren.



Bohnensäckchen-Parcours ☐
gemeinsam · 6 Min
→ Übung 11.2



Liegende Acht ☐
10× pro Hand
→ Übung 4.6

Unsere Frage für heute

Fiel das Werfen über Kreuz leichter als am Anfang? Welche Hand war ungewohnter?

Wie war's heute? ☺ super ☐ 😐 okay ☐ ☹ schwer ☐

TAG 5

Merken und konzentrieren

Das Merken trainieren – die „Notiztafel im Kopf“ beim Rechnen und Lesen – und dazu ruhige Hände bei Tempo.



Tablett-Memory ☐
gemeinsam · 6 Min
→ Übung 11.9



Becher-Stapeln ☐
auf Zeit · 4 Min
→ Übung 10.3

Unsere Frage für heute

Wie viele Dinge konntest du dir auf einmal merken? Wurdest du beim Stapeln schneller?

Wie war's heute? super okay schwer

TAG 6

Anhalten üben und zur Ruhe kommen

Mitten in der Bewegung bewusst innehalten – und danach tief entspannen.



Stopp-und-los-Lauf ☐
5 Min
→ Übung 13.5



Lichtstrahl-Atem ☐
5 Atemzüge
→ Übung 7.7

Unsere Frage für heute

Wie schwer war das sofortige Einfrieren? Konntest du danach gut abschalten?

Wie war's heute? ☺ super ☻ okay ☹ schwer

TAG 7 Familien-Olympiade und Lieblingsübungen

Alles aus der Woche zu einem fröhlichen Wettkampf bündeln und entscheiden, welche Übungen bleiben.



Familien-Olympiade ☐
gemeinsam · 15–20 Min
→ Übung 11.7



Euer Lieblings-Mix ☐
2–3 Lieblingsübungen der Woche
→ alle Kapitel

Unsere Frage für heute

Welche Übung hat am meisten Spaß gemacht? Wie fühlt sich dein Kind jetzt im Vergleich zu Tag 1?

Wie war's heute? super okay schwer

Geschafft! Was bleibt?

Schaut gemeinsam zurück: Welche Übungen haben am meisten gebracht? Diese drei bis vier baut ihr fest in euren Alltag ein.

Unsere Lieblingsübungen

Wann machen wir sie?

Das hat sich verändert



Tipp: Wiederholt die Challenge nach ein paar Wochen. Dann seht ihr, was sich eingespielt hat.

KAPITEL 10 · MIT MATERIAL

Übungen mit Ball, Tuch und Becher

Alltagsgegenstände machen aus Übungen kleine Spiele



Bälle, Tücher und Becher bringen Abwechslung und motivieren zusätzlich.

Mit Material bleiben Kinder oft länger bei der Sache als bei reinen Anweisungen.

Alle Übungen sind schnell aufgebaut.

Nimm diese Übungen, wenn dein Kind …

- ✔ die normalen Übungen langweilig findet
- ✔ Lust auf etwas Neues hat
- ✔ gern mit dir zusammen etwas macht

Die 8 Übungen

10.1	**Ball-Rhythmus-Tanz**	5–10 Min · Stehen	**S. 62**
10.2	**Tücher-Jonglieren**	5 Min · Stehen	**S. 63**
10.3	**Becher-Stapeln**	5 Min · Stehen	**S. 64**
10.4	**Ball-Überkreuz-Wurf**	3–5 Min · Stehen	**S. 65**
10.5	**Tuch-Achter**	2–3 Min · Stehen	**S. 66**
10.6	**Kreuz-Preller**	3 Min · Stehen	**S. 67**
10.7	**Wand-Kreuzwurf**	3–5 Min · Stehen	**S. 68**
10.8	**Partner-Kreuzpass**	5 Min · Stehen	**S. 69**

MIT MATERIAL

10.1 Ball-Rhythmus-Tanz

Macht Spaß an Bewegung und trainiert Rhythmus und Koordination.

5–10 Min | 1–2 Min je Song | Stehen | Ball, Musik

Als fröhliche Pause



1 Ball im Takt von Hand zu Hand



2 Kleine Tanzschritte mit Ball

1. Lieblingsmusik mit gutem Rhythmus auflegen. Locker hinstellen, Knie leicht gebeugt.
2. Den Ball im Takt bewegen: von Hand zu Hand oder vor der Brust hin und her.
3. Kleine Tanzschritte einbauen: seitlich, vor und zurück, im Kreis drehen.
4. Mehrere Songs, jeweils 1–2 Minuten.

LEICHTER
Nur von Hand zu Hand geben, ohne Tanzschritte.

SCHWERER
Bei jedem vierten Takt den Ball einmal auf den Boden prellen.



Tipp: Ein Softball oder Fußball reicht. Achtet auf genug Platz.

10.2 Tücher-Jonglieren

Trainiert Auge und Hand und geht über die Körpermitte.

5 Min | 1–2 Tücher | Stehen | Tuch oder Schal | Als Pause



1 Mit rechts über Kreuz nach oben



2 Mit links fangen

1. Ein Tuch in die rechte Hand nehmen.
2. Das Tuch sanft schräg nach oben links werfen.
3. Mit der linken Hand fangen.
4. Wieder in die rechte Hand nehmen und weiter werfen.

LEICHTER
Einfach hochwerfen und mit derselben Hand fangen.

SCHWERER
Schneller werden oder zwei Tücher nehmen.



Tipp: Tücher fallen langsam. Das bringt schnelle Erfolgserlebnisse – auch für Kinder, die mit Bällen noch unsicher sind.

10.3 Becher-Stapeln

Trainiert Geschicklichkeit beider Hände, Reaktion und Konzentration.

5 Min · mehrere Runden · Stehen · 6 Becher · Als Familienturnier



1 Pyramide bauen



2 Ganz schnell wieder abbauen

1. Tisch freiräumen. Jeder bekommt 6 Becher.
2. Auf ein Startsignal eine Pyramide bauen: unten 3, darauf 2, oben 1.
3. Sobald sie steht, genauso schnell wieder abbauen – die Becher ineinanderstellen.
4. Wer zuerst fertig ist, gewinnt. Oder gegen die Stoppuhr spielen.

LEICHTER
Nur 3 Becher: unten 2, oben 1.

SCHWERER
10 Becher: unten 4, dann 3, 2, 1.



Tipp: Plastik- oder Pappbecher reichen. Macht ein kleines Familienturnier daraus.

MIT MATERIAL

10.4 Ball-Überkreuz-Wurf

Fordert die Koordination beider Hände und die Reaktion.

3–5 Min | 10–20 Würfe | Stehen | Softball | Als Pause



1 Mit rechts über Kreuz nach oben



2 Zurück in die rechte Hand – nächster Wurf

1. Den Ball in die rechte Hand nehmen.
2. Sanft schräg nach oben auf die linke Seite werfen.
3. Mit der linken Hand fangen.
4. Zurück in die rechte Hand und wieder werfen.

LEICHTER
Einen größeren, weichen Ball nehmen.

SCHWERER
Zu zweit: siehe Partner-Kreuzpass (10.8).



Tipp: Ein Tennisball oder kleiner Softball reicht. Am Anfang lieber niedrig werfen.

MIT MATERIAL

10.5 Tuch-Achter

Trainiert die Augen und die Koordination über die Körpermitte.

2–3 Min | 5–10× je Hand | Stehen | Tuch oder Schal | Nach dem Lesen



1 Arm mit Tuch nach vorn



2 Mit dem Tuch eine liegende Acht

1. Ein Tuch in eine Hand nehmen und den Arm nach vorn strecken.
2. Mit dem Tuch eine große liegende Acht in die Luft malen.
3. Die Augen folgen dem Tuch, der Kopf bleibt ruhig. Ruhig weiteratmen.
4. 5–10 Achten, dann Hand wechseln.

LEICHTER
Kleinere Achten malen.

SCHWERER
Mit beiden Händen gleichzeitig je ein Tuch.



Tipp: Ideal nach langen Lese- oder Bildschirmphasen.

MIT MATERIAL

10.6 Kreuz-Preller

Verlangt Koordination beider Seiten und volle Aufmerksamkeit.

3 Min | Stehen | Gummiball | Als Pause



1 Rechts prellt schräg zur linken Hand



2 Links prellt schräg zurück

1. Den Ball mit der rechten Hand schräg nach links prellen, sodass er vor der Körpermitte aufspringt.
2. Die linke Hand nimmt ihn auf und prellt ihn schräg zurück nach rechts.
3. So wandert der Ball immer über die Körpermitte hin und her.
4. Langsam beginnen, dann schneller werden.

LEICHTER
Den Ball mit beiden Händen fangen und neu prellen.

SCHWERER
Dabei laut mitzählen oder ein Gedicht aufsagen.



Tipp: Ein weicher Gummiball springt gleichmäßig und ist leicht zu kontrollieren.

MIT MATERIAL

10.7 Wand-Kreuzwurf

Trainiert die Zusammenarbeit von Hand und Augen.

3–5 Min | 10–20 Würfe | Stehen | Ball, freie Wand | Als Pause



1 Mit rechts schräg gegen die Wand



2 Mit links fangen

1. Ein paar Schritte vor eine freie Wand stellen.
2. Mit der rechten Hand schräg werfen, sodass der Ball zur linken Seite zurückprallt.
3. Mit der linken Hand fangen. Dann mit links werfen und mit rechts fangen.
4. 10–20 Mal.

LEICHTER
Näher an die Wand gehen.

SCHWERER
Weiter weg stellen oder nach jedem Fang einmal klatschen.



Tipp: Ein weicher Ball schont die Wand. Draußen klappt es an einer Hauswand.

MIT MATERIAL

10.8 Partner-Kreuzpass

Stärkt Zusammenarbeit und geht über die Körpermitte.

5 Min | Stehen | Softball | Zu zweit



1 Mit rechts schräg werfen



2 Mit links zurück

1. Zu zweit gegenüber hinstellen.
2. Den Ball mit der rechten Hand schräg zur rechten Hand des Partners werfen.
3. Der Partner nimmt den Ball in die linke Hand und wirft schräg zurück zu deiner linken Hand.
4. Nach ein paar Würfen tauscht ihr: Jetzt wirft das Kind mit links.

LEICHTER
Kürzerer Abstand und rollen statt werfen.

SCHWERER
Bei jedem Wurf eine Zahl der Malreihe sagen.



Tipp: Sagt laut „rechts“ und „links“ dazu. Das hilft auch bei der Links-rechts-Sicherheit.

So setzt ihr die Übungen ein

1 **Die Lernkiste**
Packt Bälle, Tücher und Becher in eine kleine Kiste, die immer griffbereit steht. Dann ist die nächste Übung in zehn Sekunden startklar.

2 **Als kleines Turnier**
Becher-Stapeln oder Wand-Kreuzwurf auf Zeit – die Familie spielt gegeneinander.

3 **Nach dem Lesen**
Der Tuch-Achter entspannt die Augen nach langen Lese- oder Bildschirmphasen.

Das Wichtigste

Schon einfache Gegenstände machen aus einer Übung ein kleines Spiel. Viele der Übungen gehen über die Körpermitte und trainieren damit dasselbe wie Kapitel 4 – nur mit mehr Spaß.

Unsere Woche – abhaken, was ihr gemacht habt

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ball-Rhythmus-Tanz							
Tücher-Jonglieren							
Becher-Stapeln							
Ball-Überkreuz-Wurf							
Tuch-Achter							
Kreuz-Preller							
Wand-Kreuzwurf							
Partner-Kreuzpass							

KAPITEL 11 · SPIELE

Die 10 Konzentrations-spiele

Gemeinsam spielen statt üben



Jetzt seid ihr gemeinsam dran. Die Spiele nehmen die Prinzipien aus den Kapiteln 4 bis 7 auf und verpacken sie in Wettbewerb, Lachen und kleine Siege.

Du brauchst ein paar Alltagsgegenstände, etwas Platz und 5 bis 20 Minuten.

Das Wichtigste bist du

Wenn du mitmachst, mitlachst und auch mal verlierst, wird aus „üben müssen“ ein gemeinsames Erlebnis. Nach jedem Spiel könnt ihr kurz darüber reden, was leicht und was schwer war.

Die 10 Spiele

11.1	**Spiegel-Spiel**	10 Min · Stehen	**S. 72**
11.2	**Bohnensäckchen-Parcours**	12 Min · Stehen	**S. 73**
11.3	**Wäscheklammer-Wettrennen**	12 Min · Stehen	**S. 74**
11.4	**Luftballon-Challenge**	12 Min · Stehen	**S. 75**
11.5	**Bücher-Balance-Wettkampf**	12 Min · Stehen	**S. 76**
11.6	**Karten-Sortieren auf Zeit**	12 Min · Sitzen	**S. 77**
11.7	**Familien-Olympiade**	20 Min · Stehen	**S. 78**
11.8	**Geräusche-Detektiv**	10 Min · Überall	**S. 79**
11.9	**Tablett-Memory**	12 Min · Sitzen	**S. 80**
11.10	**Die Standbild-Challenge**	12 Min · Stehen	**S. 81**

11.1 Spiegel-Spiel

Schult genaues Beobachten und Nachmachen – ein sanfter Start.

10 Min · Stehen · nichts · Zu zweit



1 Einer macht vor …



2 … der andere spiegelt

1. Etwa einen Meter voneinander entfernt gegenüber hinstellen.
2. Eine Person macht langsame Bewegungen vor: Arm heben, Kopf neigen, in die Hocke gehen.
3. Die andere ist das Spiegelbild und macht alles spiegelverkehrt mit.
4. Nach 3–4 Minuten Rollen tauschen.

SCHWIERIGER MACHEN

Schneller werden, Grimassen dazunehmen, beide Hände in verschiedene Richtungen.

PASST DAZU IM BUCH

Spiegel-Zeichnen (4.7) übt dasselbe ruhig am Tisch.



Tipp: Mit lustigen Bewegungen starten: Nase rümpfen, wie ein Frosch hüpfen. Lacht ruhig laut.

11.2 Bohnensäckchen-Parcours

Trainiert Auge-Hand-Koordination und Konzentration durch klare Aufgaben.

12 Min | 3 Stationen | Stehen | Säckchen, Korb | Zu zweit



1 Station 1: Zielwurf in den Korb



2 Station 2: Säckchen auf dem Kopf

1. 2–3 Bohnensäckchen (oder zusammengerollte Socken), einen Korb und etwas Platz für drei Stationen.
2. **Station 1 – Zielwurf:** 5 Würfe pro Person in den Korb. Jeder Treffer zählt einen Punkt.
3. **Station 2 – Balance:** mit dem Säckchen auf dem Kopf einige Meter gehen.
4. **Station 3 – Übergabe:** zuwerfen und fangen – erst gleiche Hand, dann andere, dann über Kreuz.

SCHWIERIGER MACHEN

Mit geschlossenen Augen werfen, bei Station 3 auf einem Bein stehen, die Strecke verlängern.

PASST DAZU IM BUCH

Ball-Überkreuz-Wurf (10.4) und Knie-Hand-Überkreuz (4.1).



Tipp: Lass dein Kind die Reihenfolge der Stationen wählen. Wer mitbestimmt, macht lieber mit.

11.3 Wäscheklammer-Wettrennen

Stärkt die Hände und die Feinmotorik – Schreibhand-Training, das nicht nach Üben aussieht.

12 Min | 3 Runden | Stehen | Wäscheklammern | Zu zweit



1 Klammern so schnell wie möglich anstecken



2 Beide Hände gleichzeitig

1. Mindestens 20 Wäscheklammern bereitlegen und pro Person ein T-Shirt über eine Stuhllehne hängen.
2. **Runde 1:** je 10 Klammern – wer hat zuerst alle angesteckt?
3. **Runde 2:** beide Hände gleichzeitig – je 3 Klammern rechts und links. Wer ist zuerst fertig?
4. **Runde 3:** Die Klammern liegen links und rechts neben dir. Die rechte Hand holt nur von links, die linke nur von rechts.

SCHWIERIGER MACHEN

An die Kleidung des Mitspielers stecken. Bonusrunde: Klammern mit den Füßen aufheben.

PASST DAZU IM BUCH

Die bilateralen Vorlagen (Kapitel 8) – auch dort arbeiten beide Hände gleichzeitig.



Tipp: Wenn sich die schwächere Hand schwertut, ist das normal. Genau sie wird hier gefordert.

11.4 Luftballon-Challenge

Trainiert Reaktion, Geschicklichkeit und das Verfolgen einer Bewegung mit den Augen – wichtig fürs Lesen.

12 Min | 3 Spiele | Stehen | Luftballon | Zu zweit



1 Der Ballon darf nicht runterfallen



2 Nur mit einer Hand

1. 1–2 Luftballons aufblasen (oder einen zusammengerollten Schal nehmen).
2. **Boden-Tabu:** Der Ballon darf den Boden nicht berühren. Zuspielen mit Händen, Kopf, Knien.
3. **Nur eine Hand:** jeder nur mit einer Hand – am besten mit der schwächeren.
4. **Zahlen-Challenge:** bei jeder Berührung hochzählen. Wie weit kommt ihr?

SCHWIERIGER MACHEN

Nur mit den Köpfen, beide kniend, oder mit zwei Ballons gleichzeitig.

PASST DAZU IM BUCH

Liegende Acht (4.6) und Schläfen-Schwung (4.8) – die ruhige Variante fürs Verfolgen mit den Augen.



Tipp: Luftballons fliegen langsam, auch ungeübte Kinder haben Erfolg. Geplatzte Reste sofort wegräumen (Erstickungsgefahr für kleine Geschwister). Bei Latexallergie einen Schal nehmen.

11.5 Bücher-Balance-Wettkampf

Schult Haltung und Gleichgewicht – direkte Vorbereitung aufs Sitzen am Schreibtisch.

12 Min | 3 Disziplinen | Stehen | Buch | Zu zweit



1 Mit Buch auf dem Kopf gehen



2 Königs-Übung: in die Hocke

1. Pro Person ein nicht zu schweres Buch.
2. **Geh-Parcours:** mit Buch auf dem Kopf einmal um den Tisch.
3. **Königs-Übung:** mit Buch auf dem Kopf in die Hocke und wieder hoch.
4. **Multitasking:** mit Buch auf dem Kopf rückwärts von 20 zählen. Fällt das Buch, geht es von vorn los. Wer ohne Absturz durchkommt, bekommt einen Punkt.

SCHWIERIGER MACHEN
Zwei Bücher übereinander oder im Stehen auf einem Bein balancieren.

PASST DAZU IM BUCH
Standfest (5.4) und Rücken-Loslassen (5.5) stärken dieselbe Haltung.



Tipp: Anstrengend, ohne so auszusehen: gerade Haltung, Bauchspannung, ruhige Schultern. Genau das braucht dein Kind beim Sitzen.

11.6 Karten-Sortieren auf Zeit

Trainiert genaues Hinschauen und schnelles Reagieren – die Fähigkeiten fürs Bearbeiten von Arbeitsblättern.

12 Min | 3 Aufgaben | Sitzen | Kartenspiel, Uhr | Zu zweit



1 Nach Farben sortieren



2 Memory-Variante

1. Ein Kartenspiel und eine Stoppuhr (Handy reicht) bereitlegen.
2. **Farben-Sortierer:** nach Herz, Karo, Pik und Kreuz auf vier Stapel sortieren, auf Zeit.
3. **Reihe bilden:** alle Herz-Karten der Größe nach legen, von der kleinsten bis zum Ass, auf Zeit.
4. **Memory:** 8 Karten (4 Paare) verdeckt hinlegen, abwechselnd zwei aufdecken. Wer mehr Paare findet, gewinnt.

SCHWIERIGER MACHEN

Mit der schwächeren Hand sortieren, zwei Stapel gleichzeitig, Memory mit 16 Karten.

PASST DAZU IM BUCH

Becher-Stapeln (10.3) – ruhige Hände bei Tempo.



Tipp: Ohne Spielkarten gehen auch Bild- oder Zahlenkarten. Für Jüngere reicht das Sortieren nach Rot und Schwarz.

11.7 Familien-Olympiade

Mehrere Spiele als kleines Fest – der Höhepunkt des Kapitels.

20 Min · 4 Disziplinen · Stehen · alles von vorher · Am Wochenende



1 Wettkampf mit der ganzen Familie



2 Siegerehrung

1. Alles aus den Spielen davor bereitlegen: Säckchen, Ballon, Buch, Klammern.
2. Disziplinen: Korbwurf (meiste Treffer bei 5 Würfen), Wäscheklammer-Runde (wer zuerst fertig ist), Ballon-Rallye (wer den Ballon länger oben hält).
3. Königsdisziplin: mit Buch auf dem Kopf gehen und rückwärts von 20 zählen.
4. Pro gewonnener Disziplin 1 Punkt, bei Gleichstand bekommen beide den Punkt. Der Sieger bekommt eine Urkunde oder darf das Abendessen aussuchen.

SCHWIERIGER MACHEN

Eigene Disziplinen erfinden lassen.

PASST DAZU IM BUCH

Die 7-Tage-Challenge (Kapitel 9) – die Olympiade ist ihr Abschluss an Tag 7.



Tipp: Die Stimmung ist wichtiger als Punkte: ernst genug für Wettkampf, locker genug, dass die Verlierer mitlachen. Auch der Zweite bekommt Applaus.

11.8 Geräusche-Detektiv

Schult genaues Zuhören und das Ausblenden von Ablenkung – wie in einer lauten Klasse.

10 Min | 3 Runden | Überall | nichts

Zu zweit, auch unterwegs



1 Augen zu und lauschen



2 Welches Geräusch war das?

1. **Was höre ich?** 30 Sekunden Augen zu, alle Geräusche sammeln und vergleichen.
2. **Geräusche raten:** hinter dem Rücken ein Geräusch machen (Schlüssel, Löffel, Papier), die andere Person rät.
3. **Geräusche-Kette:** ein Geräusch wiederholen und ein eigenes anhängen. Wie lang wird die Kette?

SCHWIERIGER MACHEN

Mehrere Geräusche in der richtigen Reihenfolge wiederholen, oder bei leiser Musik ein Geräusch heraushören.

PASST DAZU IM BUCH

Lichtstrahl-Atem (7.7) – Ruhe über die Sinne, gut als Übergang zum Lernen.



Tipp: Ideal für unterwegs: im Auto, im Wartezimmer. Augen zu und hinhören beruhigt zusätzlich.

11.9 Tablett-Memory

Trainiert das Merken mit den Augen – die „Notiztafel im Kopf“ beim Rechnen und Lesen.

12 Min | 3 Runden | Sitzen | Tablett, Tuch, 4–10 Dinge | Zu zweit



1 Gut einprägen



2 Was fehlt?

1. **Was fehlt?** 4 bis 6 Dinge 20 Sekunden zeigen, Augen zu, eines wegnehmen – was fehlt?
2. **Merk-Blitz:** das Tablett 10 Sekunden zeigen, abdecken, alles aufzählen lassen.
3. **Rollentausch:** Dein Kind baut das Tablett, du rätst.

SCHWIERIGER MACHEN

Mehr Gegenstände (8–10), zwei Dinge wegnehmen oder vertauschen, nur 5 Sekunden zeigen.

PASST DAZU IM BUCH

Becher-Stapeln (10.3) – volle Aufmerksamkeit und kurzes Merken.



Tipp: Leicht anfangen (4–5 Dinge). Merkspiele machen nur Spaß, solange sie öfter gelingen als misslingen.

11.10 Die Standbild-Challenge

Trainiert, Impulse zu bremsen und bewusst innezuhalten – was zappeligen Kindern am meisten fehlt.

12 Min | 3 Spiele | Stehen | Musik | Zu zweit



1 Zur Musik tanzen



2 Stopp – Statue!

1. **Einfrieren:** Du steuerst die Musik. Dein Kind bewegt sich dazu und erstarrt bei Stopp sofort zur Statue. Wer wackelt, bekommt einen Lachpunkt.
2. **Umgekehrt:** bei Musik stillstehen, in der Stille tanzen. Das Umdenken ist der Trick.
3. **Ampel:** Du rufst die Farben: Grün = laufen, Gelb = langsam, Rot = einfrieren. Überraschend wechseln, nach 3 Minuten Rollen tauschen.

SCHWIERIGER MACHEN

Beim Einfrieren auf einem Bein, zwei Regeln gleichzeitig (Rot = einfrieren und Hand auf den Kopf), Pausen mal ganz kurz, mal ganz lang.

PASST DAZU IM BUCH

Die 4-6-Atmung (7.1) – vom Aufgeregtsein bewusst zur Ruhe.



Tipp: Mach voll mit und „verlier“ auch mal absichtlich. Wenn du als wackelnde Statue auffliegst, wird gelacht. Innehalten ist ein Spiel, keine Ermahnung.

Dein 10-Tage-Spieleplan

Wählt die Spiele frei – oder spielt zehn Tage am Stück jeden Tag ein anderes. Hakt ab, was ihr geschafft habt.

TAG	SPIEL	DAS WIRD GEFÖRDERT	✓
1	**Spiegel-Spiel**	Genaues Beobachten	☐
2	**Bohnensäckchen-Parcours**	Auge-Hand-Koordination	☐
3	**Wäscheklammer-Wettrennen**	Feinmotorik beider Hände	☐
4	**Luftballon-Challenge**	Reaktion und Blickfolge	☐
5	**Bücher-Balance-Wettkampf**	Haltung und Sitzkraft	☐
6	**Karten-Sortieren auf Zeit**	Tempo und Fokus	☐
7	**Familien-Olympiade**	Alles zusammen	☐
8	**Geräusche-Detektiv**	Genaues Zuhören	☐
9	**Tablett-Memory**	Merken (Arbeitsgedächtnis)	☐
10	**Die Standbild-Challenge**	Impulse bremsen	☐

Der beste Zeitpunkt

Spielt möglichst zur gleichen Tageszeit, zum Beispiel nachmittags vor den Hausaufgaben. Nach ein paar Tagen wird daraus ein Ritual.

Das Wichtigste

Hier wird nicht geübt, hier wird gespielt. Genau dadurch passiert das Training fast nebenbei: genaues Hinschauen, Zuhören, Merken und Bremsen.

KAPITEL 12 · STEUERUNG

Die Steuerungs-Spiele

Konzentration üben ohne Material – für unterwegs, im Auto und beim Warten



Für dieses Kapitel braucht ihr nichts: keinen Platz, kein Material, keine besondere Zeit. Nur eure Stimmen.

Die Spiele trainieren, wie gut sich dein Kind selbst steuern kann. Genau das macht beim Lernen oft den Unterschied.

Nimm diese Übungen, wenn dein Kind …

- ✔ im Auto oder beim Warten unruhig wird
- ✔ vorschnell drauflosschreibt
- ✔ Anweisungen schnell wieder vergisst

Die 6 Spiele

12.1	**Simon sagt**	5 Min · Überall	**S. 85**
12.2	**Ich packe meinen Koffer**	5–10 Min · Überall	**S. 86**
12.3	**Zahlen-Klatschen**	5 Min · Überall	**S. 87**
12.4	**Der Anweisungs-Turm**	5–8 Min · Überall	**S. 88**
12.5	**Ja und Nein verboten**	5 Min · Überall	**S. 89**
12.6	**Der Kategorien-Wechsler**	5–8 Min · Überall	**S. 90**

Die drei Fähigkeiten dahinter

Stell dir dein Kind als Schiff vor. Die Motivation ist der Motor. Aber ohne Steuermann fährt das Schiff irgendwohin, nur nicht dorthin, wo es hinsoll. Der Steuermann besteht aus drei Fähigkeiten:

1 **Bremsen können**
Den ersten Impuls kurz zurückhalten: nicht sofort losplatzen, nicht sofort aufspringen. Das braucht dein Kind, wenn es im Unterricht abwarten oder erst nachdenken soll.

2 **Im Kopf behalten**
Sich merken, was gerade gilt, während man etwas anderes tut. Sonst ist mitten in der Textaufgabe vergessen, wonach eigentlich gefragt war.

3 **Umdenken können**
Von einer Regel auf eine andere umschalten, zum Beispiel wenn die Rechenart wechselt.

Fachleute nennen das **exekutive Funktionen**. Sie entwickeln sich über die ganze Kindheit und lassen sich üben – am besten mit Spielen, die Regeln haben.

Ehrlich gesagt
Ein Kind wird durch diese Spiele nicht über Nacht zum Musterschüler. Sie machen aus Wartezeit gemeinsame Zeit, üben genau die Fähigkeiten, an denen es beim Lernen hakt – und fühlen sich für dein Kind nicht nach Üben an.

12.1 Simon sagt

Trainiert genaues Zuhören und das Zurückhalten eines Impulses – wie im Klassenzimmer.

5 Min | Überall | nichts | Bremsen



1 „Simon sagt: Hände auf den Kopf!“

1. Du gibst Anweisungen: „Simon sagt: Hände auf den Kopf.“ Dein Kind macht mit.
2. Manchmal lässt du „Simon sagt“ weg. Dann darf dein Kind nicht mitmachen.
3. Wer sich vertut, fliegt nicht raus – ihr spielt einfach weiter.
4. Nach ein paar Runden Rollen tauschen.

SCHWIERIGER MACHEN

Schneller sprechen. Selbst mitmachen, auch ohne „Simon sagt“. Zwei Anweisungen hintereinander.

PASST DAZU IM BUCH

Die Standbild-Challenge (11.10) – dasselbe Bremsen über Bewegung.



Tipp: Bau einen Rhythmus auf, damit dein Kind in den Automatismus rutscht – und brich ihn dann. Genau dort passiert das Training.

12.2 Ich packe meinen Koffer

Trainiert das Behalten im Kopf – die Fähigkeit, die beim Lernen am häufigsten fehlt.

5–10 Min | Überall | nichts | Im Kopf behalten



1 Der Klassiker für Autofahrten

1. Du beginnst: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Zahnbürste."
2. Dein Kind wiederholt alles und hängt einen Gegenstand an.
3. Ihr wechselt euch ab, die Liste wird immer länger.
4. Wer nicht weiterweiß, bekommt einen Tipp. Es geht nicht ums Gewinnen.

SCHWIERIGER MACHEN
Nur eine Kategorie (nur Tiere), zu jedem Gegenstand eine Bewegung, die Liste rückwärts aufsagen.

PASST DAZU IM BUCH
Tablett-Memory (11.9) – Merken mit den Augen statt mit den Ohren.



Tipp: Funktioniert ab etwa fünf Jahren und wächst mit. Auch Erwachsene kommen irgendwann ins Schwitzen.

12.3 Zahlen-Klatschen

Verbindet Merken und Bremsen: eine Regel im Kopf behalten und den Automatismus unterdrücken.

5 Min | Überall | nichts | Bremsen + Merken



1 Eins, zwei, klatsch!

1. Abwechselnd laut zählen: eins, zwei, drei …
2. Regel: Bei jeder Zahl mit einer Drei wird nicht gezählt, sondern geklatscht.
3. Also: eins, zwei, klatsch, vier … zwölf, klatsch, vierzehn …
4. Bei einem Fehler wieder bei eins anfangen.

SCHWIERIGER MACHEN

Zwei Regeln (Drei = klatschen, Fünf = aufstehen), rückwärts zählen, schneller werden.

PASST DAZU IM BUCH

Der Schüttel-Countdown (6.2) – Bewegung und Mitzählen.



Tipp: Das anspruchsvollste Spiel im Kapitel – und das mit den meisten Lachern. Fehler gehören dazu, auch deine.

12.4 Der Anweisungs-Turm

Trainiert, sich mehrere Schritte zu merken und in der richtigen Reihenfolge auszuführen.

5–8 Min | Überall | nichts | Im Kopf behalten



1 „Tipp dir an die Nase, dann dreh dich einmal!“

1. Du gibst eine Bewegungsanweisung: „Tipp dir an die Nase.“ Dein Kind macht es.
2. Dann zwei: „Tipp dir an die Nase, dann dreh dich einmal.“
3. Jede Runde kommt eine Anweisung dazu.
4. Vergisst jemand einen Schritt, stürzt der Turm ein und ihr fangt neu an. Wie hoch wird euer Turm?

SCHWIERIGER MACHEN

Alles erst am Ende ausführen, die Reihenfolge umkehren, dein Kind baut den Turm für dich.

PASST DAZU IM BUCH

Das Spiegel-Spiel (11.1) – genau hinschauen und umsetzen.



Tipp: Ideal auf dem Schulweg. An der Kasse geht eine leise Variante mit kleinen Bewegungen: Nase, Ohr, Zehen wippen.

12.5 Ja und Nein verboten

Trainiert Bremsen und Umdenken: das Naheliegende unterdrücken und eine andere Antwort finden.

5 Min | 10 Fragen | Überall | nichts | Bremsen + Umdenken



1 „Magst du Pizza?“ – „Sehr gerne sogar!“

1. Du stellst Fragen, auf die man mit Ja oder Nein antwortet: „Magst du Pizza?“
2. Dein Kind darf antworten, aber nicht „ja“ oder „nein“ sagen – und auch nicht nicken oder den Kopf schütteln. Rutscht es doch raus, wird getauscht.
3. Es muss umformulieren: „Sehr gerne sogar.“
4. Nach zehn Fragen wird getauscht.

SCHWIERIGER MACHEN

Auch „vielleicht“ und „schon“ verbieten, schneller fragen, zusätzlich das Wort „rot“ verbieten.

PASST DAZU IM BUCH

Die Standbild-Challenge (11.10) – dasselbe Zurückhalten mit dem Körper.



Tipp: Ein Klassiker, den auch Großeltern kennen. Funktioniert bei jeder Autofahrt.

12.6 Der Kategorien-Wechsler

Trainiert das Umschalten von einer Regel auf eine andere, ohne aus dem Takt zu kommen.

5–8 Min | Überall | nichts | Umdenken



1 „Wechsel – Obst!“

1. Abwechselnd Dinge aus einer Kategorie nennen, zum Beispiel Tiere.
2. Irgendwann rufst du: „Wechsel – Obst!“ Ab sofort geht es mit Obst weiter.
3. Nach ein paar Runden wieder wechseln, immer überraschender.
4. Wer länger als drei Sekunden braucht oder in der alten Kategorie bleibt, darf den nächsten Wechsel rufen.

SCHWIERIGER MACHEN

Zwischen drei Kategorien springen, nichts doppelt nennen, mit Anfangsbuchstaben kombinieren (nur Tiere mit B).

PASST DAZU IM BUCH

Die Ampel bei der Standbild-Challenge (11.10) – Umschalten in Bewegung.



Tipp: Den Wechsel anfangs ankündigen („Gleich kommt ein Wechsel“). Später überraschend – dann wird es richtig anspruchsvoll.

So nutzt ihr dieses Kapitel

1. **Kurz halten**
   Fünf Minuten reichen. Aufhören, solange es noch Spaß macht.

2. **Mitspielen und verlieren**
   Wenn du dich vertust und darüber lachst, nimmt das deinem Kind den Druck. Wer Fehler machen darf, traut sich an Schwierigeres.

3. **Nicht erklären, dass es Übung ist**
   Sobald ein Spiel nach Training klingt, wird es zur Aufgabe. Es ist ein Spiel. Das genügt.

Das Wichtigste

Die Steuerungs-Spiele trainieren drei Fähigkeiten, die beim Lernen den Unterschied machen: Impulse bremsen, Dinge im Kopf behalten und umdenken. Sie brauchen nur ein paar Minuten und eure Stimmen.

Unsere Woche – abhaken, was ihr gemacht habt

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Simon sagt							
Ich packe meinen Koffer							
Zahlen-Klatschen							
Der Anweisungs-Turm							
Ja und Nein verboten							
Der Kategorien-Wechsler							

KAPITEL 13 · POWER

Power-Übungen

Erst auspowern, dann fokussieren



Manchmal sitzt die Unruhe zu tief. Dann hilft nicht weniger Bewegung, sondern mehr: erst die Energie raus, dann kann der Kopf fokussieren.

Die zehn Übungen sind sportlicher als alles bisher. Jede trainiert nebenbei Koordination, Merken, Zuhören oder Bremsen.

Die Reihenfolge entscheidet

Ihr macht nicht alle zehn. Nehmt zwei oder drei Übungen, jeweils 3 bis 4 Minuten, und schließt immer mit Übung 10 ab. Zusammen sind das etwa 10 bis 15 Minuten.

Die 10 Übungen

13.1	**Überkreuz-Hampelmann**	2–3 Min · Stehen	**S. 93**
13.2	**Bärengang & Krebsgang**	8 Min · Boden	**S. 94**
13.3	**Seilspringen-Rhythmus**	6 Min · Stehen	**S. 95**
13.4	**Tier-Bewegungs-Parcours**	10 Min · Stehen/Boden	**S. 96**
13.5	**Stopp-und-los-Lauf**	6 Min · Stehen	**S. 97**
13.6	**Luftboxen mit Ansage**	6 Min · Stehen	**S. 98**
13.7	**Balance-Linie**	8 Min · Stehen	**S. 99**
13.8	**Zahlen-Sprung-Matte**	10 Min · Stehen	**S. 100**
13.9	**Spiegel-Workout**	8 Min · Stehen	**S. 101**
13.10	**Der Cool-down-Atem**	2–3 Min · Liegen	**S. 102**

13.1 Überkreuz-Hampelmann

Koordination über die Körpermitte – und der Kreislauf kommt in Schwung.

2–3 Min | 3 × 30 Sek | Stehen | nichts | Bei Unruhe



1 Rechte Hand zum linken Knie



2 Linke Hand zum rechten Knie

1. Locker auf der Stelle hüpfen.
2. Beim Hochkommen tippt die rechte Hand das angehobene linke Knie, dann links zu rechts.
3. Erst langsam und sauber über Kreuz, dann schneller – ohne schludrig zu werden.
4. 30 Sekunden zügig, kurze Pause, 3 Durchgänge.

SCHWIERIGER MACHEN

In Zweierschritten mitzählen, bei jeder Zahl durch 5 klatschen, mit geschlossenen Augen.

PASST DAZU IM BUCH

Knie-Hand-Überkreuz (4.1) – dieselbe Bewegung in Ruhe.



Tipp: Wenn dein Kind danebentippt, ist das normal. Lieber langsam und richtig.

13.2 Bärengang & Krebsgang

Trainiert Arme und Beine über Kreuz und stärkt den ganzen Rumpf.

8 Min · mehrere Bahnen · Boden · nichts · Bei Unruhe



1 Bärengang: auf Händen und Füßen



2 Krebsgang: Bauch nach oben

1. **Bärengang:** auf Hände und Füße, Po hoch, vorwärts – Hand und gegenüberliegender Fuß werden gleichzeitig nach vorn gesetzt.
2. **Krebsgang:** Bauch nach oben, rückwärts oder seitwärts wandern.
3. Eine Strecke abstecken, zum Beispiel vom Sofa zur Tür.
4. Als Bär hin, als Krebs zurück – ohne den Po fallen zu lassen.

SCHWIERIGER MACHEN

Ein Säckchen auf dem Rücken balancieren, Slalom um Kissen, in Zeitlupe.

PASST DAZU IM BUCH

Standfest (5.4) und Rücken-Loslassen (5.5) – Rumpfspannung für gutes Sitzen.



Tipp: Sieht aus wie Toben, ist aber harte Koordinationsarbeit. Mach mit – als Bär durchs Wohnzimmer bringt beide zum Lachen.

13.3 Seilspringen-Rhythmus

Schult Rhythmus, Timing und beide Körperseiten – auch ganz ohne Seil.

6 Min | Stehen | Seil (optional) | Bei Unruhe



1 Mit Seil



2 Ohne Seil: nur die Bewegung

1. Mit Seil – oder nur die Sprungbewegung mit kreisenden Händen.
2. Beidbeiniger Grundsprung im ruhigen Takt: erst finden, dann halten.
3. Laut mitzählen und einen eigenen Rekord aufstellen.
4. Zwischendurch auf einem Bein, dann wechseln.

SCHWIERIGER MACHEN

Ohne Seil: bei jeder Zahl durch 5 klatschen statt springen, abwechselnd links/rechts, Tempo auf Ansage wechseln.

PASST DAZU IM BUCH

Liegende Acht (4.6) – gleichmäßiger Rhythmus mit beiden Seiten.



Tipp: Ohne Platz fürs Seil reicht die Sprungbewegung. Es geht um den Rhythmus, nicht ums Seil.

POWER

13.4 Tier-Bewegungs-Parcours

Verbindet Kraft, Gleichgewicht und Koordination mit dem Merken einer Reihenfolge.

10 Min | Stehen + Boden | nichts | Bei Unruhe



1 Frosch: aus der Hocke springen



2 Flamingo: auf einem Bein

1. Tiere lernen: Frosch (Hocksprünge), Flamingo (auf einem Bein), Krebs (Krebsgang wie in 13.2), Schlange (robben).
2. Gemeinsam eine Reihenfolge festlegen.
3. Die Abfolge am Stück durchführen – die Reihenfolge muss im Kopf bleiben.
4. Jede Runde ein neues Tier anhängen. Wie lang wird die Kette?

SCHWIERIGER MACHEN

Reihenfolge rückwärts, du rufst nur das Tier, zwei Tiere zu einer neuen Bewegung kombinieren.

PASST DAZU IM BUCH

Ich packe meinen Koffer (12.2) – auch dort wird eine Reihe gemerkt.



Tipp: Lass dein Kind eigene Tiere erfinden. Ein selbst ausgedachtes Känguru merkt es sich besser.

13.5 Stopp-und-los-Lauf

Trainiert Bremsen unter Anstrengung – deutlich schwerer als in Ruhe.

6 Min | Stehen | nichts | Bei Unruhe



1 Los: auf der Stelle rennen



2 Stopp: sofort einfrieren

1. Auf der Stelle laufen, Knie hoch, ordentlich Tempo.
2. Auf „Stopp!“ sofort komplett einfrieren – auch mitten in der Bewegung.
3. Auf „Los!“ sofort weiter. Die Kommandos überraschend setzen.
4. Rollen tauschen – auch dein Kind darf kommandieren.

SCHWIERIGER MACHEN

Zusatzbefehle („Hüpfen!“, „Rückwärts!“), beim Stopp eine bestimmte Pose, zwei Kommandos schnell hintereinander.

PASST DAZU IM BUCH

Die Standbild-Challenge (11.10) – das bewusste Stopp, hier unter Anstrengung.



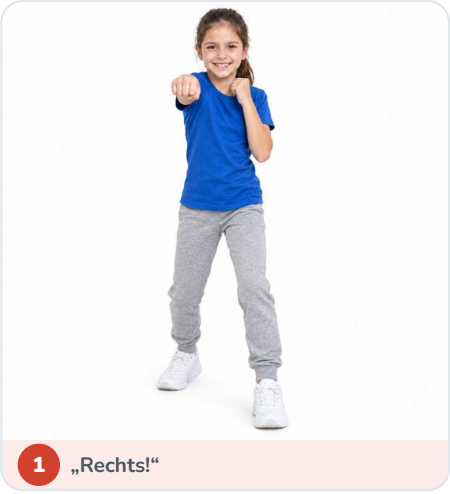
Tipp: Setz „Stopp“ genau dann, wenn dein Kind richtig in Fahrt ist. Das Abbremsen aus voller Bewegung ist die eigentliche Übung.

POWER

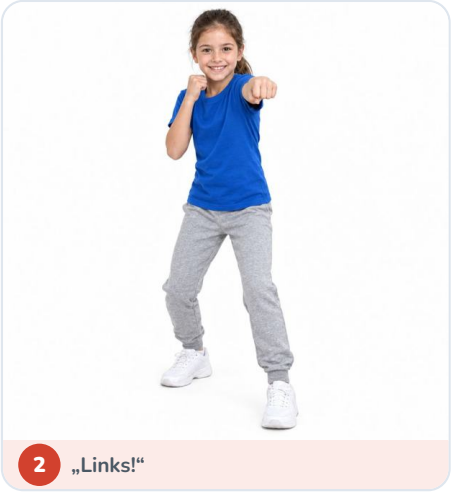
13.6 Luftboxen mit Ansage

Kräftig auspowern und dabei genau zuhören und links von rechts unterscheiden.

6 Min | Stehen | nichts | Bei Unruhe



1 „Rechts!“



2 „Links!“

1. Leicht in die Knie, Fäuste locker vor dem Körper. Nur in die Luft boxen, mit einer Armlänge Abstand zu Möbeln und Menschen.
2. Du rufst die Schläge an: „rechts – links – rechts – beide“. Bei „beide“ boxen beide Fäuste gleichzeitig.
3. Die Ansagen schneller und in wechselnder Reihenfolge geben.
4. Kleine Folgen ansagen: „links, links, rechts“ – zuhören und merken.

SCHWIERIGER MACHEN

Über Kreuz („rechte Faust nach links vorne“), Zahlenfolgen als Schläge, vertauscht: bei „rechts“ links boxen.

PASST DAZU IM BUCH

Geräusche-Detektiv (11.8) – genaues Zuhören.



Tipp: Links und rechts ist für viele Grundschulkinder echte Denkarbeit. Ein Punkt auf der rechten Hand hilft am Anfang.

POWER

13.7 Balance-Linie

Schult Gleichgewicht und Körperkontrolle – die Grundlage für ruhiges Sitzen.

8 Min | Stehen | Klebeband | Bei Unruhe



1 Fuß vor Fuß auf der Linie



2 Mit Buch auf dem Kopf

1. Eine gerade Linie am Boden: Klebeband, Teppichkante oder Schnur.
2. Vorwärts: ein Fuß genau vor den anderen, Arme zum Ausbalancieren.
3. Rückwärts dieselbe Linie.
4. Mit Buch auf dem Kopf oder kurz mit geschlossenen Augen stehen.

SCHWIERIGER MACHEN

Halbe Drehung auf der Linie, ein Säckchen von Hand zu Hand geben, in der Mitte 5 Sekunden auf einem Bein.

PASST DAZU IM BUCH

Bücher-Balance (11.5) und Standfest (5.4).



Tipp: Ein Kind mit schwachem Rumpf muss ständig ausbalancieren. Mit mehr Gleichgewicht bleibt mehr Kopf frei fürs Lernen.

POWER

13.8 Zahlen-Sprung-Matte

Verbindet Bewegung mit Kopfrechnen – die Brücke vom Spielen zum Lernen.

10 Min | Stehen | Zettel 1–20 | Vor den Hausaufgaben



1 Zahlen am Boden



2 „3 plus 4!“ – Sprung auf die 7

1. Zettel mit den Zahlen 1–10 (oder 1–20) am Boden verteilen.
2. Du nennst eine Rechnung, zum Beispiel „3 plus 4“. Dein Kind springt auf das Ergebnis.
3. Mehrere Aufgaben hintereinander – von Zahl zu Zahl springen.
4. Für den Anfang: einfach die Zahlen der Reihe nach abspringen, vor und zurück.

SCHWIERIGER MACHEN

Malaufgaben mit Ergebnis bis 20 (z. B. 4 mal 5), erst aufs Ergebnis, dann die nächste Aufgabe, auf einem Bein hüpfen.

PASST DAZU IM BUCH

Zahlen-Klatschen (12.3) – Zahlen und Regeln im Kopf behalten.



Tipp: Die Zettel mit Klebeband am Boden festkleben oder auf einen Teppich legen, damit niemand ausrutscht. Und die Aufgaben ans Können deines Kindes anpassen.

13.9 Spiegel-Workout

Auspowern und dabei genau beobachten und nachmachen.

8 Min · Stehen · nichts · Zu zweit



1 Kniebeuge im Spiegel



2 Ausfallschritt im Spiegel

1. Echte Sportbewegungen: Kniebeuge, Ausfallschritt, Armkreisen, Strecksprung.
2. Eine Person macht langsam vor, die andere spiegelt zeitgleich.
3. Zwei, drei Bewegungen zu einer Folge verbinden.
4. Nach ein paar Minuten wechseln, wer vormacht.

SCHWIERIGER MACHEN

Tempo erhöhen ohne schlampig zu werden, eine Folge aus dem Gedächtnis spiegeln.

PASST DAZU IM BUCH

Spiegel-Spiel (11.1) – dasselbe Prinzip, ruhiger.



Tipp: Genau hinschauen und exakt nachmachen braucht es auch beim Abschreiben von der Tafel. Lob fürs genaue Beobachten, nicht nur fürs Tempo.

13.10 Der Cool-down-Atem

Bringt dein Kind nach dem Auspowern herunter – von „aufgedreht“ zu „bereit zum Lernen“.

2–3 Min | 10 Atemzüge | Liegen | nichts | Immer zum Schluss



1 Hand auf den Bauch



2 Der Bauch wird ein Ballon

1. Nach dem Toben ruhig hinsetzen oder hinlegen.
2. Eine Hand auf den Bauch legen und das Heben und Senken spüren.
3. Zehnmal langsam tief einatmen – „der Bauch wird ein großer Ballon“ – und langsam ausatmen.
4. Kurz still bleiben und spüren, wie der Herzschlag ruhiger wird.

SCHWIERIGER MACHEN

Einatmen bis 4 zählen, ausatmen bis 6, Augen schließen, an einen Lieblingsort denken.

PASST DAZU IM BUCH

Lichtstrahl-Atem (7.7) und 4-6-Atmung (7.1).



Tipp: Überspring diese Übung nie. Erst der Cool-down macht aus der abgebauten Energie Konzentration fürs Lernen.

Dein Power-Plan

Guter Ablauf: zwei bis drei Power-Übungen, dann immer der Cool-down.

NR.	ÜBUNG	DAS WIRD GEFÖRDERT	✓
1	**Überkreuz-Hampelmann**	Mittellinie und Ausdauer	☐
2	**Bärengang & Krebsgang**	Koordination über Kreuz	☐
3	**Seilspringen-Rhythmus**	Timing, beide Seiten	☐
4	**Tier-Bewegungs-Parcours**	Merken und Kraft	☐
5	**Stopp-und-los-Lauf**	Impulse bremsen	☐
6	**Luftboxen mit Ansage**	Zuhören, links/rechts	☐
7	**Balance-Linie**	Gleichgewicht, Haltung	☐
8	**Zahlen-Sprung-Matte**	Bewegung und Kopfrechnen	☐
9	**Spiegel-Workout**	Beobachten, Nachmachen	☐
10	**Der Cool-down-Atem**	Runterkommen, Fokus	☐

Die goldene Regel

Auspowern ohne Cool-down macht kribbelig. Auspowern mit Cool-down macht ruhig und konzentriert. Die letzten Minuten gehören immer Übung 10.

Das Wichtigste

Wenn dein Kind „unter Strom steht“, reichen 10 bis 15 Minuten – nach langem Sitzen, vor den Hausaufgaben oder an Regentagen.

KAPITEL 14 · GRUNDLAGEN

Stress verstehen

Was Eltern bei Schulstress wissen sollten



Vor Prüfungen, bei Hausaufgaben, durch hohen Erwartungsdruck: Viele Kinder fühlen sich angespannt und überfordert. Wie dein Kind damit umgeht, kannst du stark beeinflussen.

Kurzer Stress

Gehört dazu und kann sogar anspornen, etwa vor einer Klassenarbeit.

Dauerstress

Entsteht durch Überforderung, Ängste oder Konflikte und belastet Körper und Konzentration.

Daran erkennst du Stress bei deinem Kind

- Bauchweh oder Kopfschmerzen ohne erkennbare Ursache
- Schlafprobleme oder Albträume
- plötzliche Gereiztheit, Wutanfälle oder Rückzug
- mehr oder weniger Appetit als sonst
- Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme
- Sätze wie „Ich kann das nicht“ oder „Ich bin dumm“

Sechs Dinge, die helfen



Ansprechen
Offen fragen statt „Was ist los?“: „Wie war dein Tag?“, „Was war heute schwierig?“

Druck rausnehmen
Einsatz und Fortschritt loben, nicht nur Noten. Eine bessere Note als beim letzten Mal ist ein Erfolg, auch wenn sie noch nicht gut ist.

Bewegen lassen
Die WHO empfiehlt Kindern im Schnitt mindestens 60 Minuten Bewegung am Tag, gern verteilt. Toben zählt.

Ausgleich schaffen
Hobbys und freie Zeit gehören genauso in den Tag wie Hausaufgaben.

Schlaf schützen
Eine ruhige Abendroutine hilft beim Abschalten, mehr dazu in Kapitel 15.

Vorbild sein
Sag ruhig: „Mir wird's gerade zu viel, ich mache kurz Pause.“ Pausen sind erlaubt.

Für typische Situationen

SITUATION	SO KANN ES GEHEN
Vor einer Klassenarbeit	**Am Abend davor ein paar Minuten Lichtstrahl-Atem (7.7, S. 45), früh ins Bett.**
Nach einem harten Schultag	**Erst 15 Minuten Bewegung oder Kuscheln, dann Hausaufgaben.**
Bei Hausaufgabenstress	**Nach 15 bis 25 Minuten Lernen, je nach Alter, eine Bewegungspause von 2 bis 5 Minuten.**

Wenn es nicht besser wird

Halten Bauchweh, Schlafprobleme oder Rückzug über Wochen an, sprich mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt und mit der Lehrkraft. Das ist kein Scheitern, sondern gute Fürsorge.

Das Wichtigste

Stress ist normal, Dauerstress schadet. Du kannst viel tun: Signale erkennen, Druck rausnehmen, Bewegung ermöglichen und ruhige Routinen schaffen. Gefühle sind erlaubt. Pausen auch.

KAPITEL 15 · GRUNDLAGEN

Wasser, Schlaf & Pausen

Drei einfache Bausteine für jeden Tag



Die besten Übungen helfen wenig, wenn dein Kind müde, durstig oder überladen ist. Diese drei Grundlagen kannst du leicht mitsteuern.

1–1,5 l
trinken am Tag, je nach Alter, Wetter und Bewegung

9–11 h
Schlaf brauchen Kinder zwischen 6 und 12

15–25 Min
lernen, je nach Alter, dann 2–5 Minuten Pause

Wasser: der einfachste Konzentrations-Helfer



- **Eigene Trinkflasche,** die deinem Kind gefällt.
- **Immer sichtbar** auf dem Schreibtisch.
- **Vor dem Lernen ein paar Schlucke** – als kleines Ritual.
- **Wasser oder ungesüßter Tee.** Limo und Saft haben oft um die 100 Gramm Zucker pro Liter.

Schlaf ist Lernzeit



Im Schlaf festigt das Gehirn, was tagsüber gelernt wurde. Wer dauerhaft zu kurz schläft, lernt schlechter, egal wie viel geübt wird.

Die Abendroutine

1. Bildschirme eine Stunde vorher weg
2. gedämpftes Licht
3. ein paar Minuten Lichtstrahl-Atem (7.7, S. 45)

Pausen sind kein Luxus

Faustregel: nach 15 bis 25 Minuten Lernen, je nach Alter (Seite 12), eine Pause von 2 bis 5 Minuten. In der Pause bewegen oder etwas ganz anderes tun. Eine Mittellinien-Übung aus Kapitel 4 passt perfekt.

15–25 Min lernen	2–5 Min	15–25 Min lernen	Pause

Das Wichtigste

Wasser: 1 bis 1,5 Liter am Tag, die Flasche immer in Sichtweite. Schlaf: 9 bis 11 Stunden, mit ruhiger Abendroutine. Pausen: alle 15 bis 25 Minuten kurz bewegen.

ABSCHLUSS

Wie geht es jetzt weiter?

Du hast den Werkzeugkasten. So bleibt ihr dran.



Du hast dir Zeit genommen, die du eigentlich nicht hast, damit dein Kind es beim Lernen leichter hat.

Such dir eine Übung aus, die zu eurer Situation passt, und probiert sie morgen aus. Mehr braucht es für den Anfang nicht.

Unser Kühlschrank-Zettel

Fangt mit einer Übung an. Nach und nach kommen bis zu drei dazu: eine zum Wachmachen, eine zum Beruhigen, eine über Kreuz. Schreibt sie hier auf.

Zum Wachmachen _____ S. _____

Zum Beruhigen _____ S. _____

Über Kreuz _____ S. _____

Was in den nächsten Wochen passiert

Die Übungen wirken. Woran es eher hakt, sind diese drei Stolpersteine, die viele Familien kennen:

„Ich weiß nicht, welche ich nehmen soll."

Es ist Dienstag, halb vier, dein Kind quengelt, und du sollst in dreißig Sekunden entscheiden.

Was hilft: der Kühlschrank-Zettel. Drei Übungen, nicht mehr.

„Nach zwei Wochen ist es eingeschlafen."

Die erste Woche trägt die Neugier. In der zweiten ist sie weg, die Gewohnheit aber noch nicht da. Eine neue Gewohnheit braucht eher zwei Monate als drei Wochen.

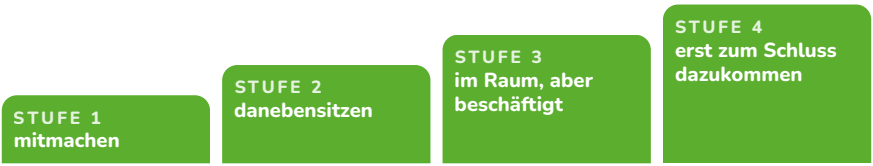
Was hilft: An schlechten Tagen die Latte senken statt aussetzen. Eine Minute zählt auch.

„Ich sitze trotzdem jeden Tag daneben."

Die Übungen klappen, aber nur, solange du dabei bist. Ziel ist, dass dein Kind sie irgendwann allein macht.

Was hilft: dich in Stufen zurückziehen, jede Stufe ein paar Tage. Hält eine nicht, geht ihr eine zurück, ohne Vorwurf.

Du ziehst dich Schritt für Schritt zurück:



ABSCHLUSS

Das hast du jetzt in der Hand

- ✔ **Übungen für jeden Zustand:** zum Wachmachen, Beruhigen und für die Koordination (Kapitel 4 bis 7).
- ✔ **Vorlagen für beide Hände** für den ruhigen Übergang zum Lernen (Kapitel 8 und Anhang).
- ✔ **Eine 7-Tage-Challenge,** mit der ihr eine Routine aufbaut (Kapitel 9).
- ✔ **Übungen mit Material und Spiele** für gemeinsame Nachmittage und für unterwegs (Kapitel 10 bis 12).
- ✔ **Power-Übungen,** wenn erst Dampf abgelassen werden muss (Kapitel 13).
- ✔ **Die Auswahl-Tabelle,** die dir sagt, welche Übung gerade passt (Seite 11).

Ein letztes Wort

Dein Kind wird sich in zwanzig Jahren nicht an die Mathenote aus der Grundschulzeit erinnern. Aber daran, wie es sich angefühlt hat, mit dir am Tisch zu sitzen. Ob da Druck war – oder jemand, der ruhig blieb und gesagt hat: „Komm, das schaffen wir zusammen."

Es gibt keine perfekten Eltern. Nur Eltern, die es mit Liebe immer wieder versuchen. Und das tust du.

Fit im Kopf, stark im Leben.

WIE ES WEITERGEHT

Und wenn der Schulstoff dazukommt

Konzentration ist der erste Schritt. Hakt es danach beim Stoff, hilft mein Programm „Fit durchs Schuljahr" für die 2. bis 5. Schulstufe. Jede Einheit beginnt mit einer Übung und einer Vorlage aus diesem Buch. Danach übt dein Kind auf Lernblättern, was gerade im Heft dran ist, mit Bewegung dazwischen. Eine Erklär-Tafel zeigt den Weg aus der Klasse. Die App ist für dich, dein Kind übt auf Papier.

Schau es dir an: fitfuersleben-programm.netlify.app

Mit dem Handy scannen

ANHANG

Die 45 Vorlagen

Zum Ausdrucken – wie ihr sie nutzt, steht in Kapitel 8



Auf den folgenden Seiten findest du alle Vorlagen. Druckt sie aus. Mit einer Klarsichthülle darüber und abwischbaren Folienstiften könnt ihr sie immer wieder benutzen.

35 Spur-Vorlagen

Seite 113 bis 147
Beide Hände machen dasselbe. Hier fangt ihr an.

10 Doppelfokus-Vorlagen

Seite 148 bis 157
Die Hände machen Verschiedenes. Das Ziel für später.

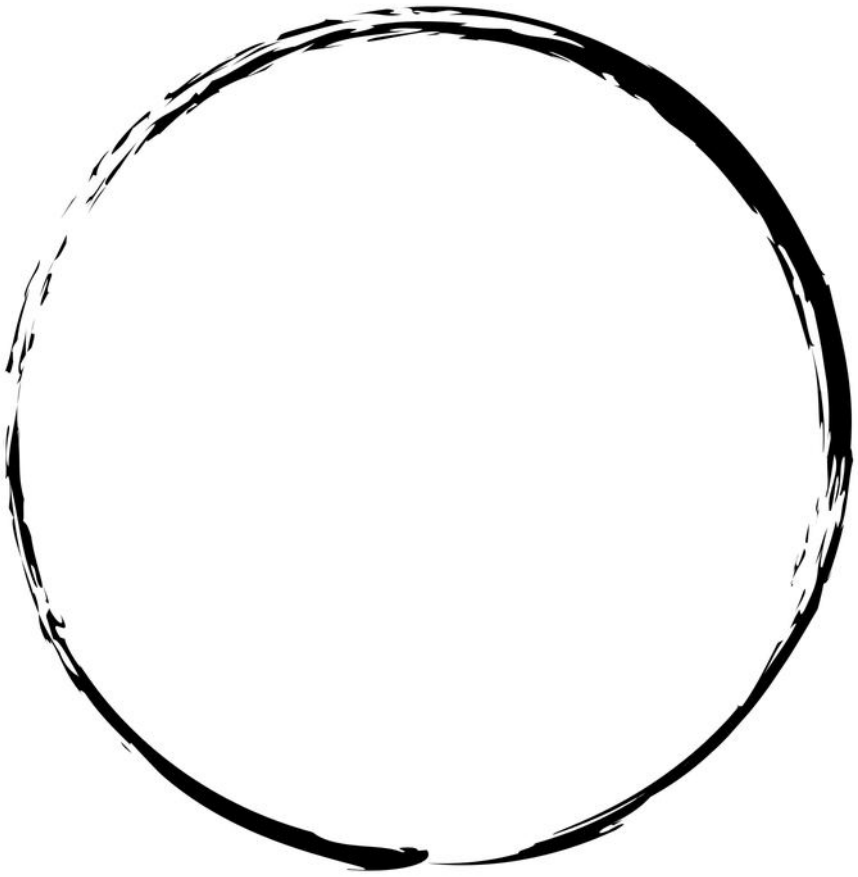
Das Wichtigste in Kürze

- ✔ **Vor den Hausaufgaben eine Vorlage,** beim Extra-Üben bis zu drei, je 2 bis 5 Minuten.
- ✔ **Immer beide Hände gleichzeitig.**
- ✔ **Stufe für Stufe:** erst Ball, dann Stift, dann Finger (Kapitel 8, S. 50).
- ✔ **Langsam vor schnell.** Eine schiefe Linie ist kein Fehler.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung – ganz oder teilweise – ist ohne ausdrückliche Genehmigung des Autors untersagt. Die Vorlagen dürfen für den eigenen Familiengebrauch ausgedruckt werden.

Eine Hand fährt die Linie hin und her, die andere gleichzeitig den Kreis entlang.







V02 - Quer und hoch

BALL

Eine Hand fährt die waagerechte Linie hin und her, die andere gleichzeitig die senkrechte auf und ab.

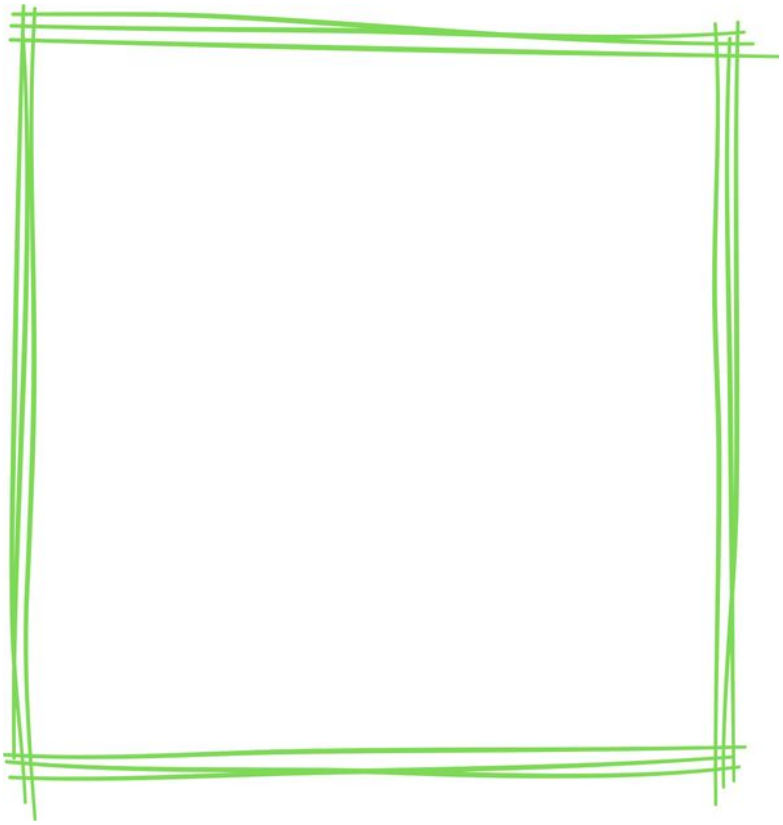






V03 - Balken & Rahmen BALL

Eine Hand fährt den Balken entlang, die andere gleichzeitig außen am Quadrat herum.





V04 · Der Fußspuren-Pfad BALL

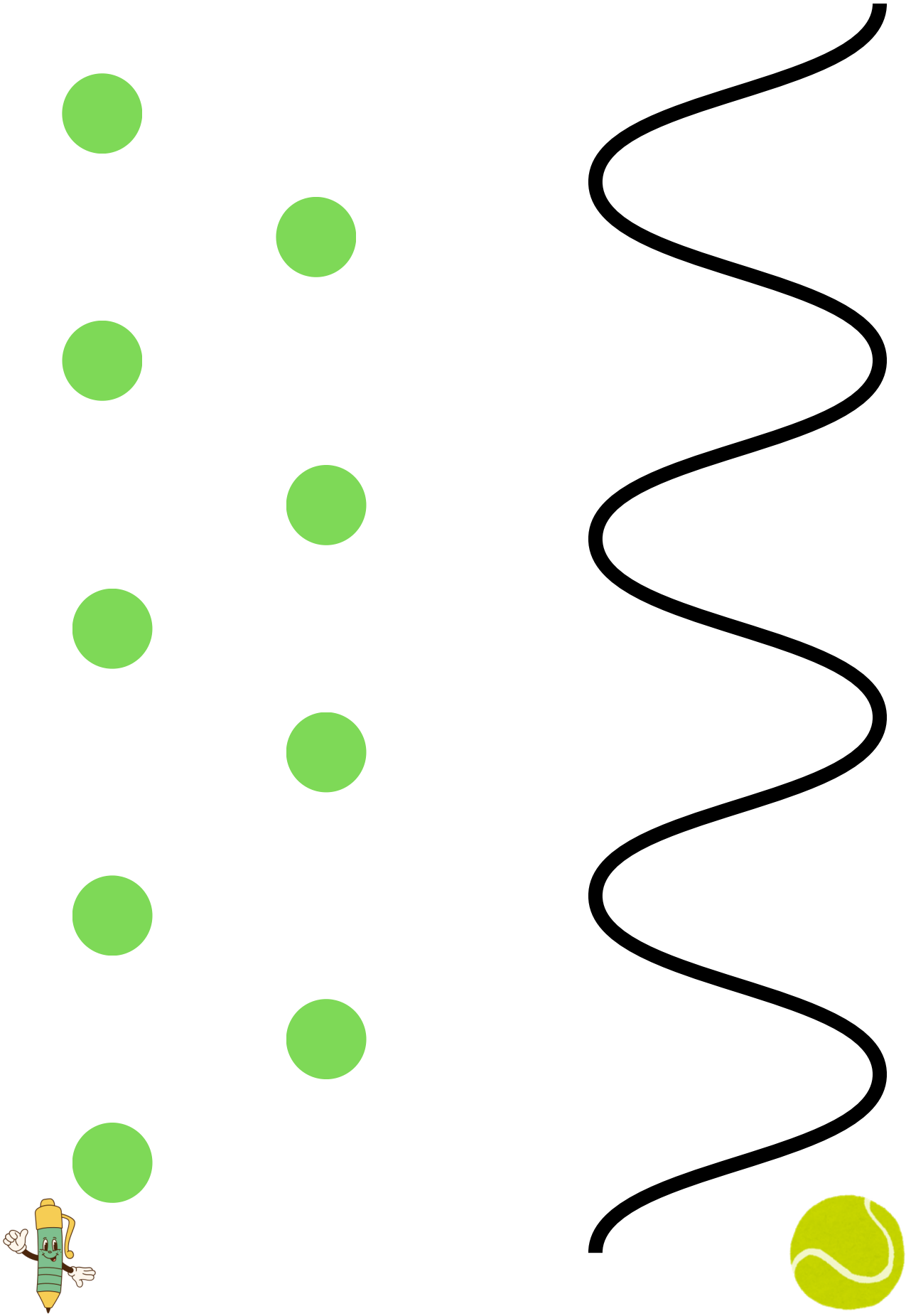
Jede Hand folgt einer Spur — beide gleichzeitig von oben nach unten.



V05 - Welle an den Punkten

BALL

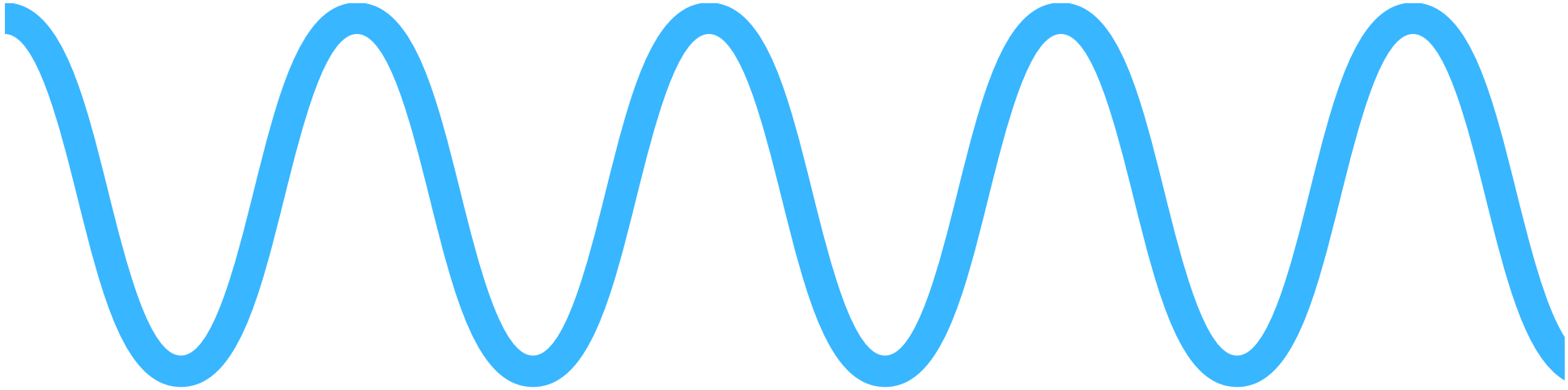
Eine Hand zeichnet eine Welle an den Punkten vorbei, die andere fährt gleichzeitig die fertige Welle nach.

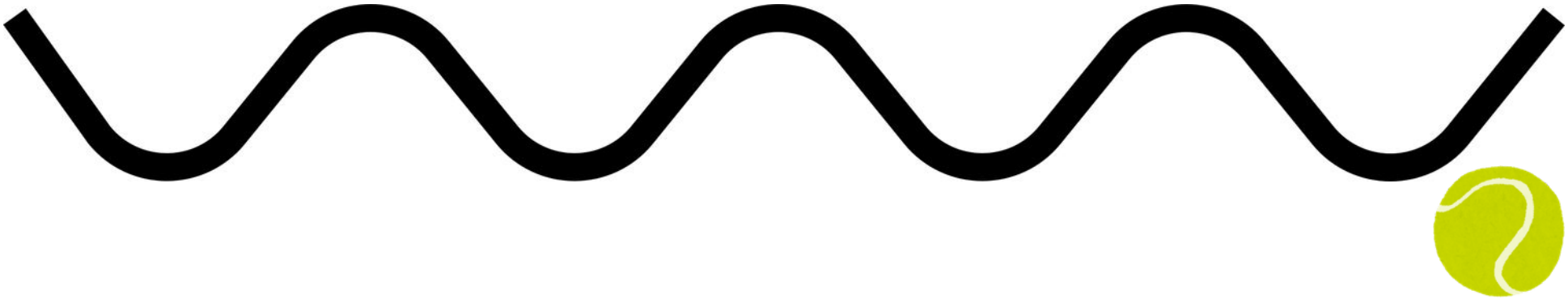


Zeichne eine Wellenlinie an den Punkten vorbei

V06 · Doppel-Wellen BALL

Jede Hand fährt eine Welle — beide gleichzeitig von oben nach unten.

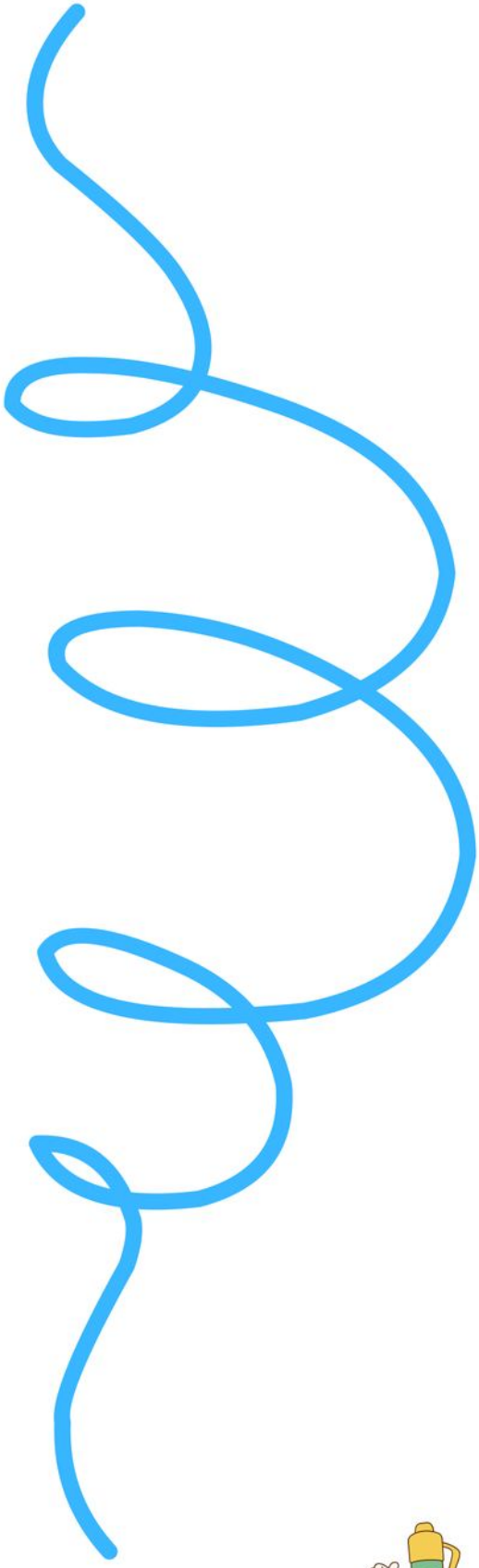




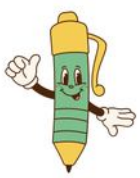
V07 - Pfeil & Schleifen BALL

Eine Hand fährt den Pfeil auf und ab, die andere gleichzeitig die Schleifen entlang.





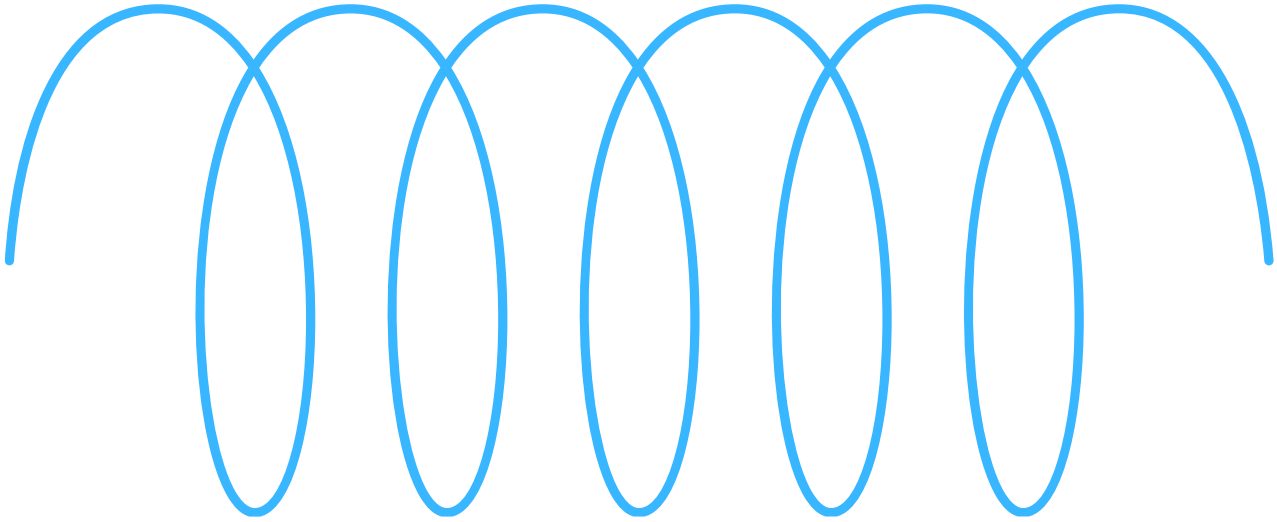


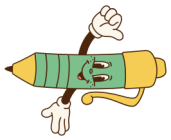


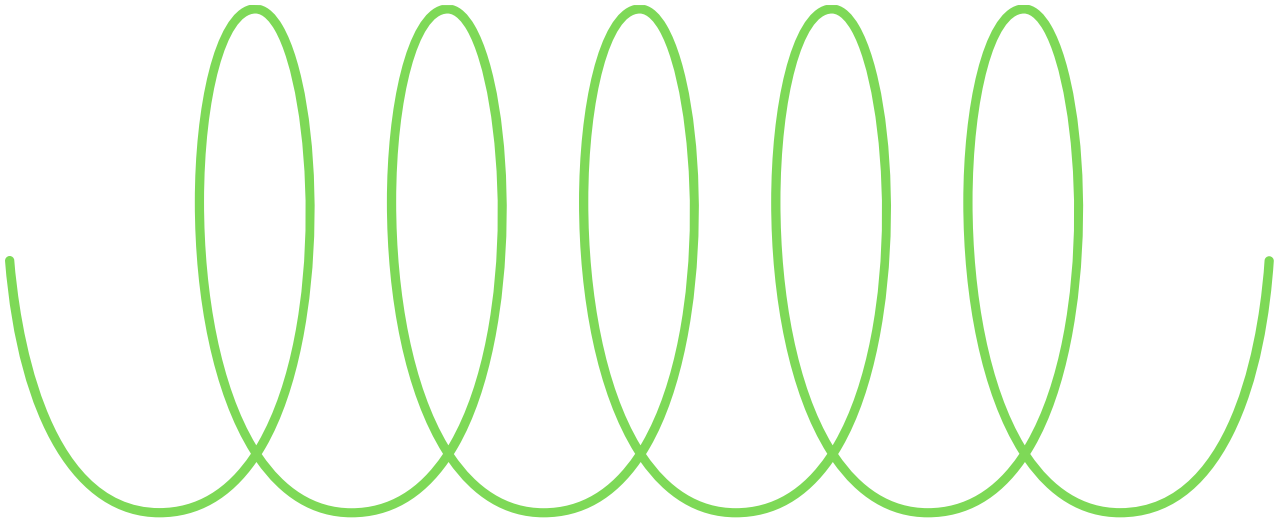
V08 · Schleifenreihen

STIFT

Eine Hand auf der oberen Reihe, die andere auf der unteren — beide gleichzeitig von links nach rechts.





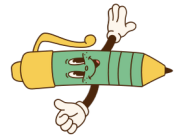


V09 · Symmetrische Muster STIFT

Zeichnet mit beiden Händen gleichzeitig ein beliebiges Muster — spiegelbildlich, links und rechts der Punkte.



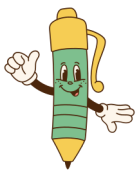
Zeichne verschiedene Muster von Punkt zu Punkt



V10 · Farbige Punktreihen

STIFT

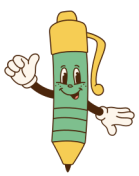
Zeichnet mit beiden Händen gleichzeitig ein symmetrisches Muster von Punkt zu Punkt.



V11 · Feine Punkte

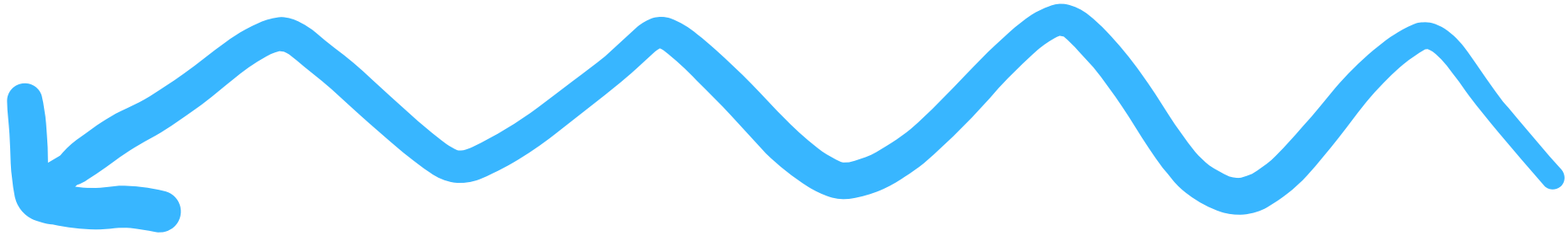
STIFT

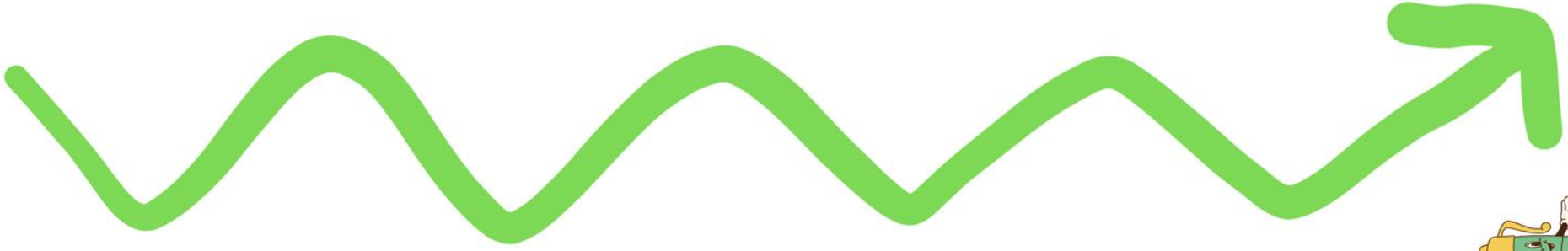
Wieder symmetrische Muster mit beiden Händen — diesmal ganz genau.

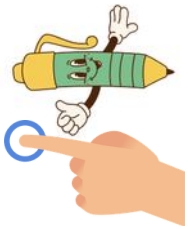


V12 · Zickzack hinauf STIFT

Jede Hand folgt einem Zickzack-Weg — beide gleichzeitig in Pfeilrichtung.

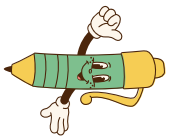






V13 - Waagerechte Linien BALL

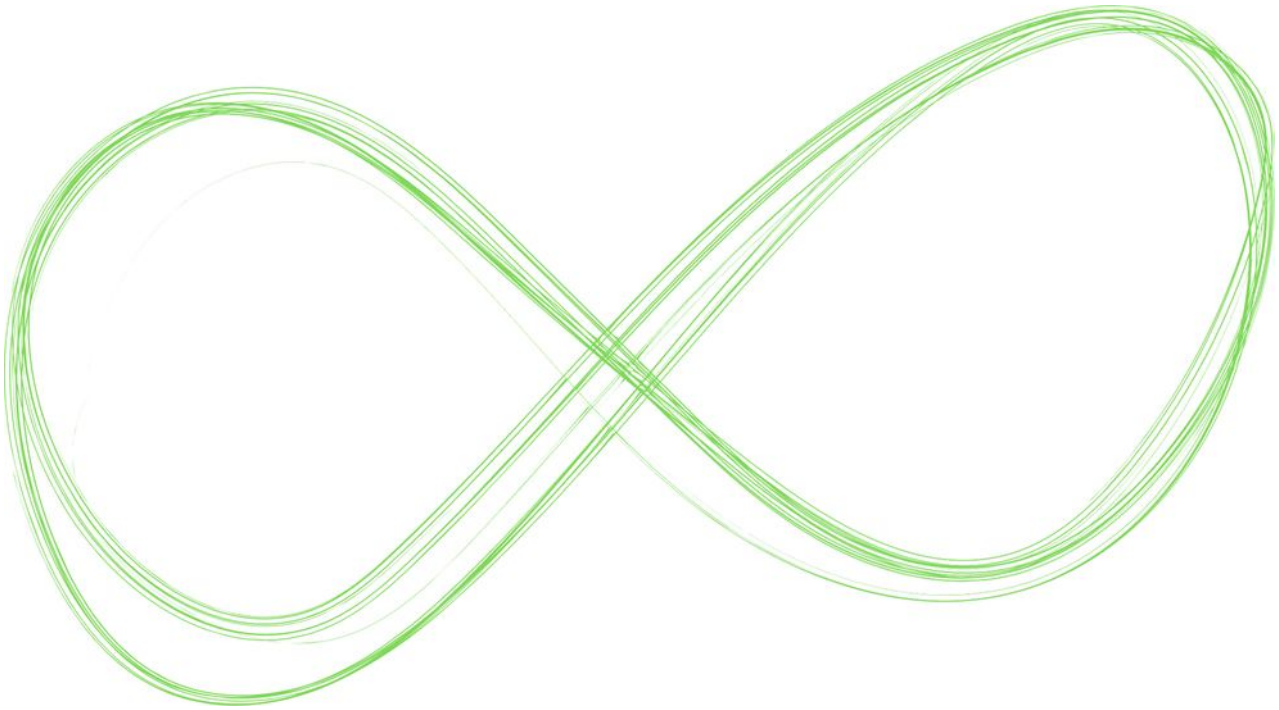
Eine Hand fährt die Linien hin und her, die andere gleichzeitig die Formen daneben nach.

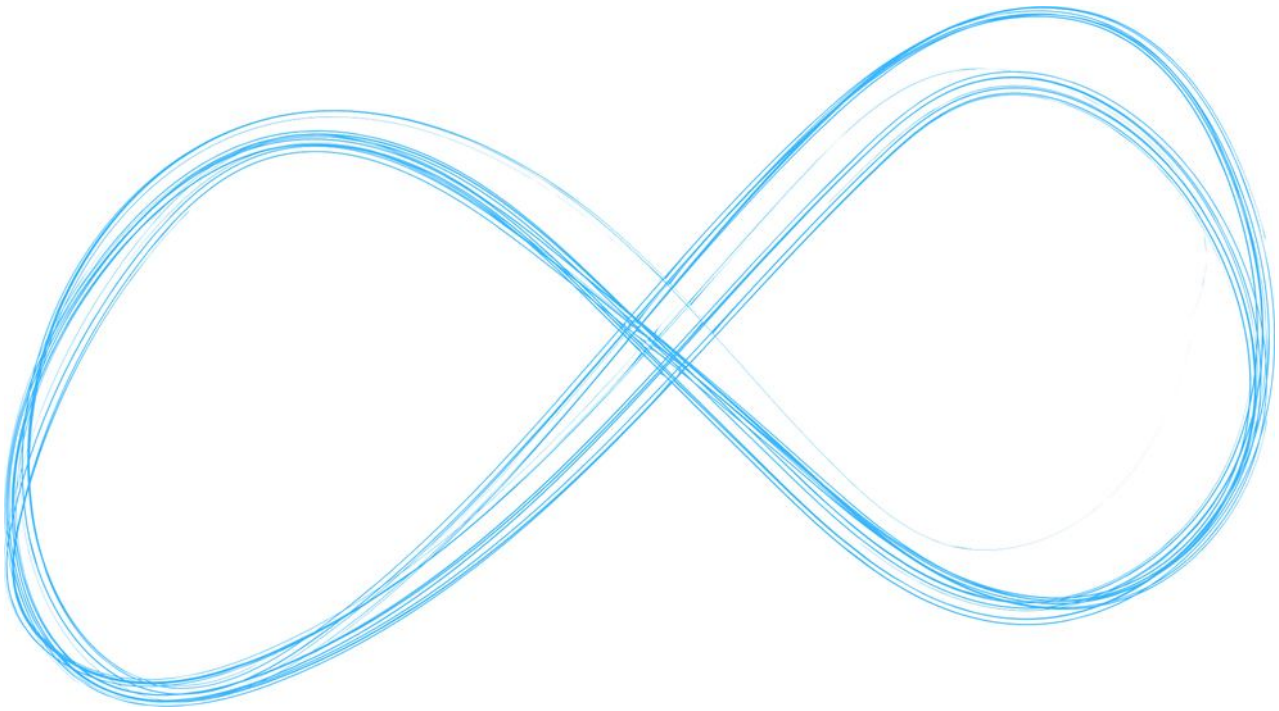


V14 · Die liegende Acht

STIFT

Eine Hand auf der oberen Acht, die andere auf der unteren — gleichzeitig, immer in dieselbe Richtung.



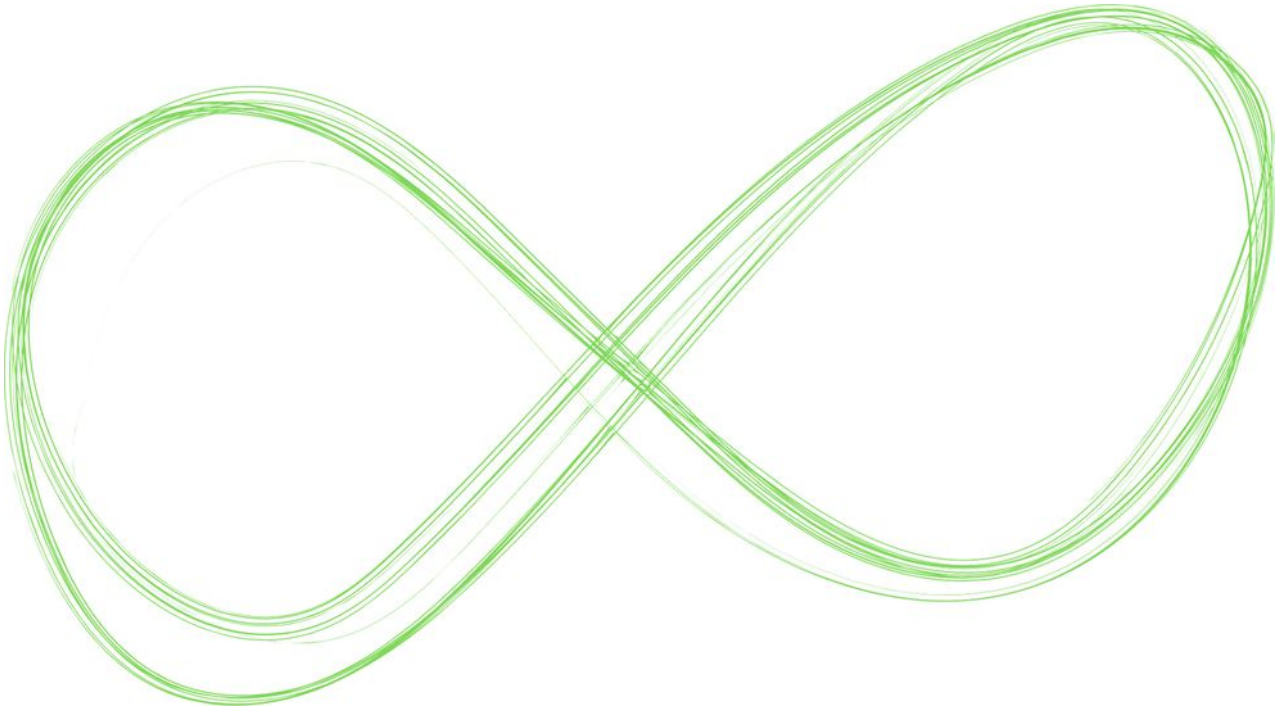


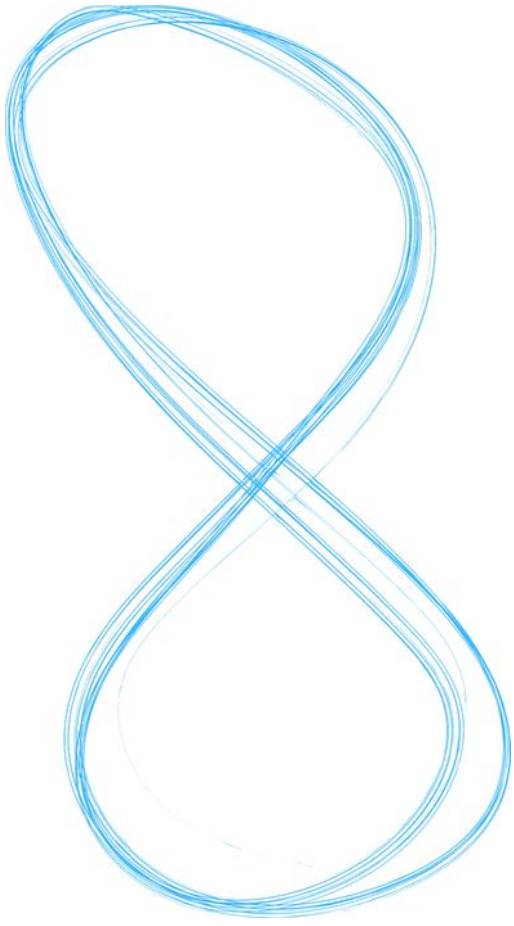


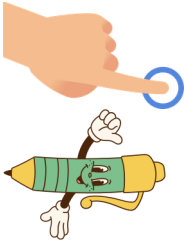
V15 · Große und kleine Acht

STIFT

Eine Hand fährt die große Acht, die andere gleichzeitig die kleine.

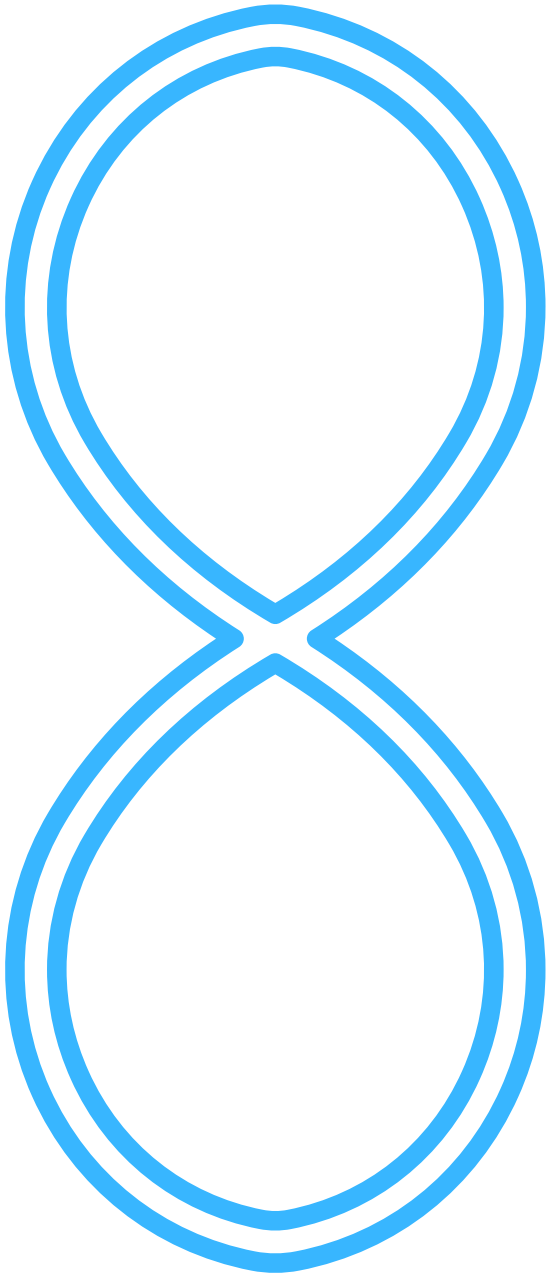


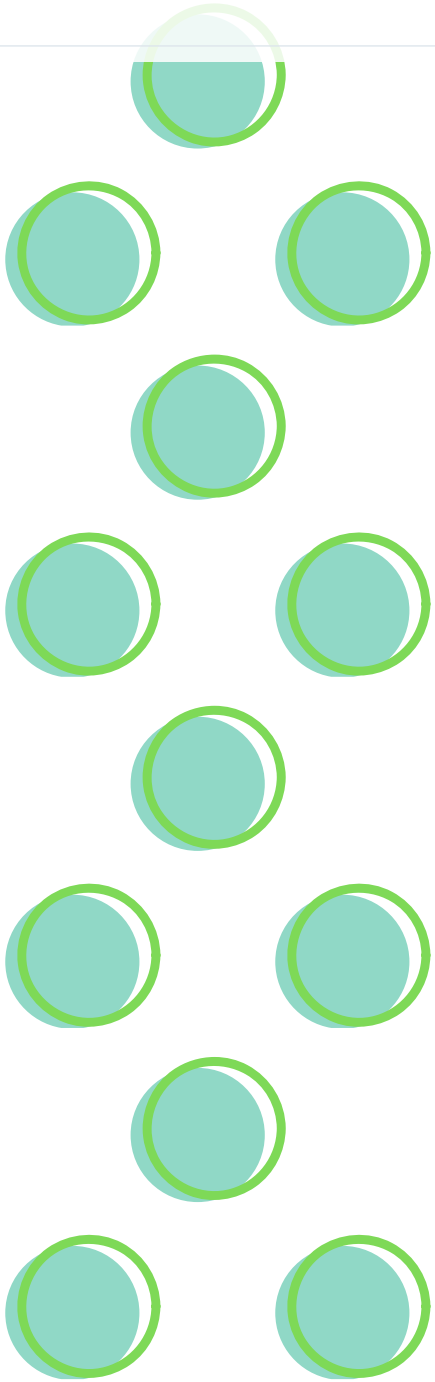




V16 · Acht & Kreise FINGER

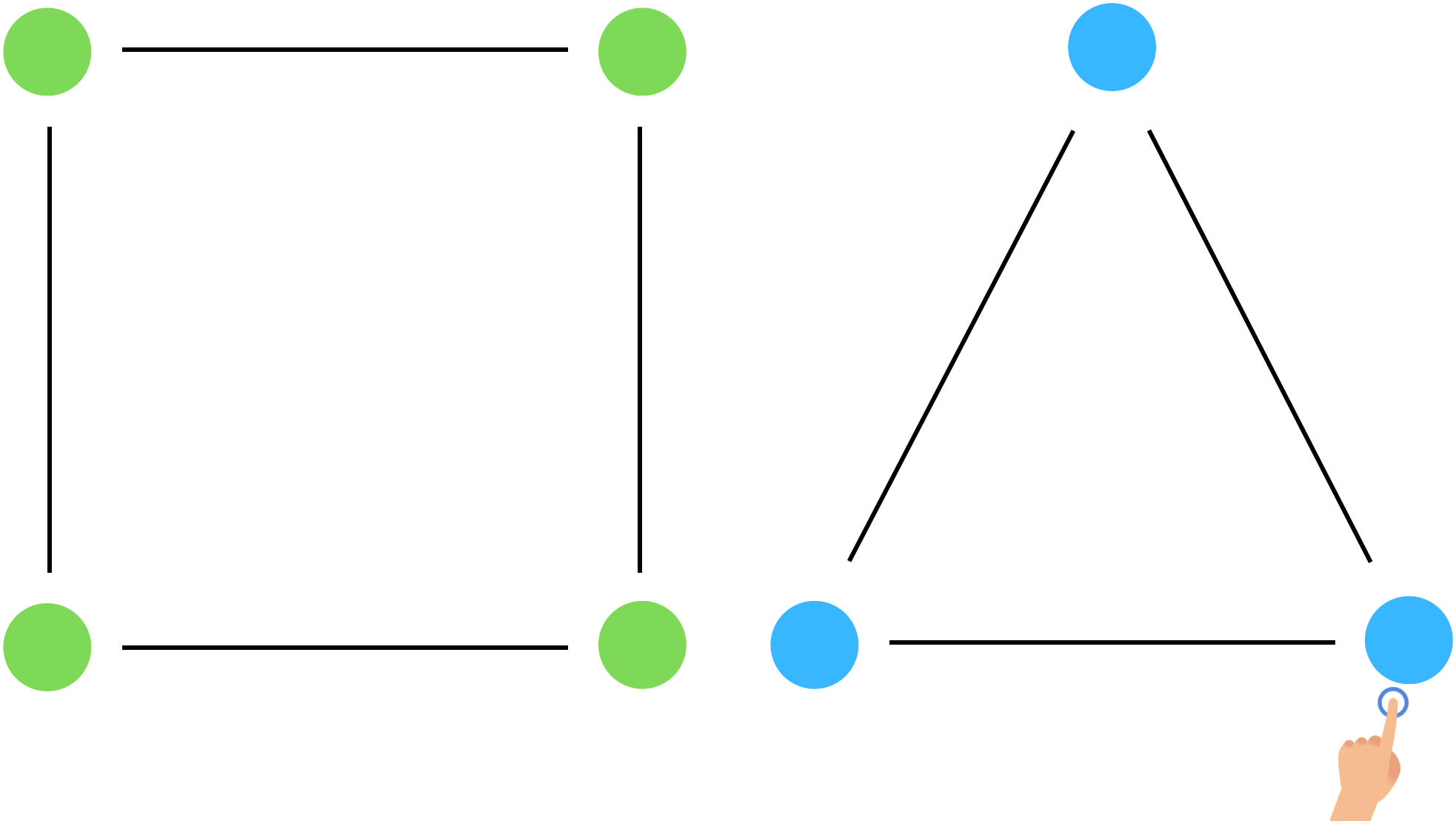
Eine Hand tippt die Acht entlang, die andere gleichzeitig die Kreise der Reihe nach.





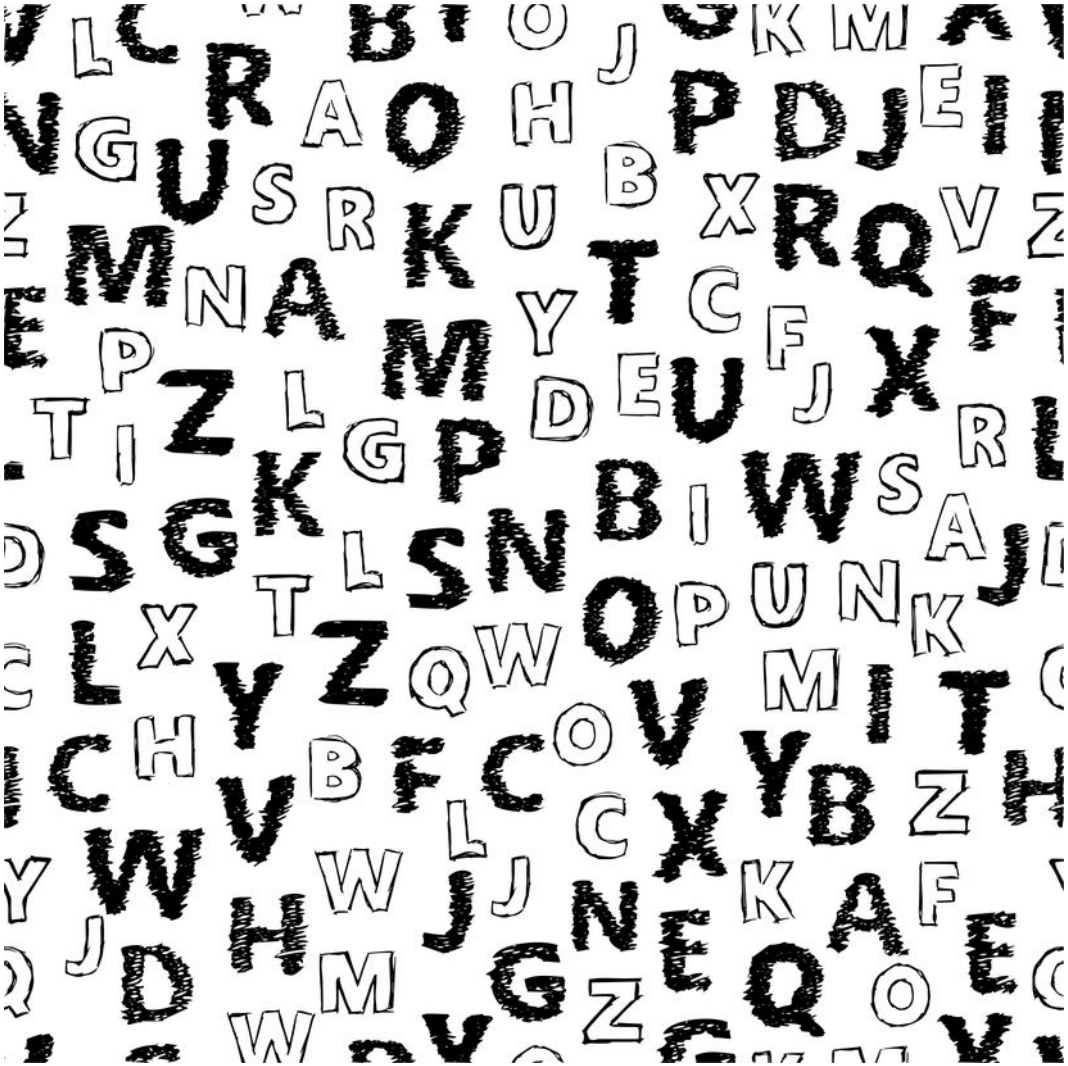
V17 · Punkte im Quadrat und Dreieck FINGER

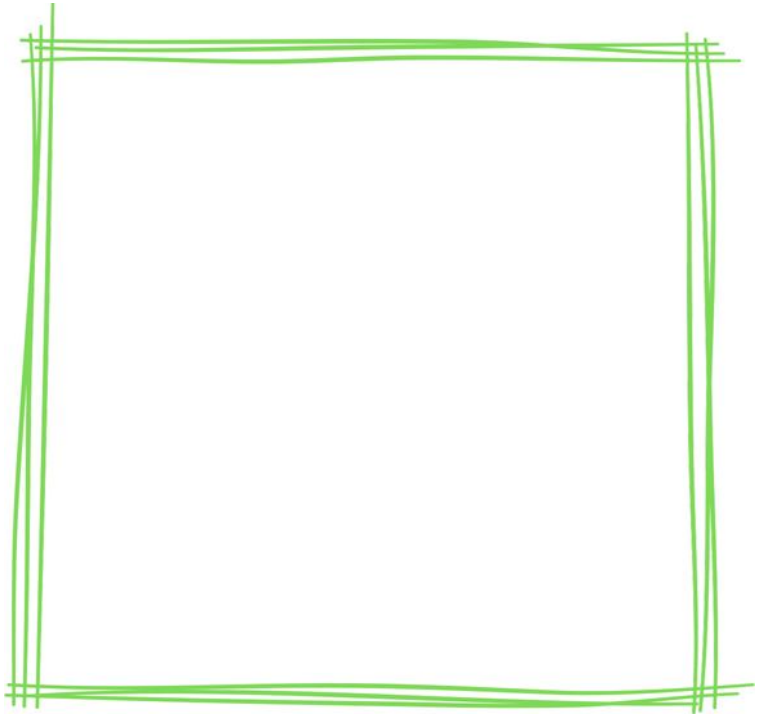
Eine Hand tippt die Punkte im Quadrat, die andere gleichzeitig die im Dreieck.



V18 · ABC-Suche FINGER

Eine Hand sucht die Buchstaben von A bis Z, die andere fährt gleichzeitig den Rahmen daneben entlang.







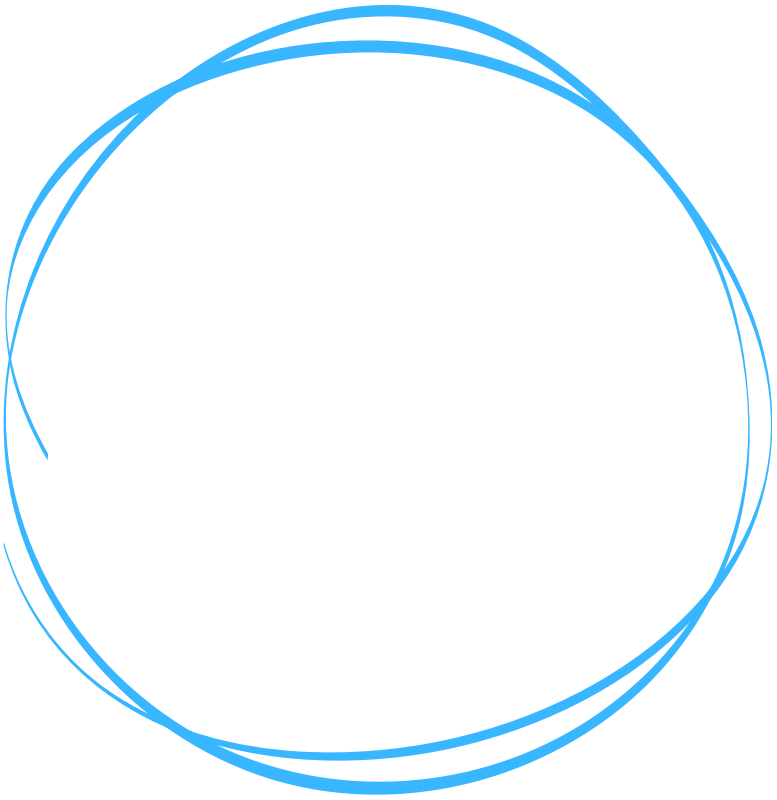
Tippe auf das ABC

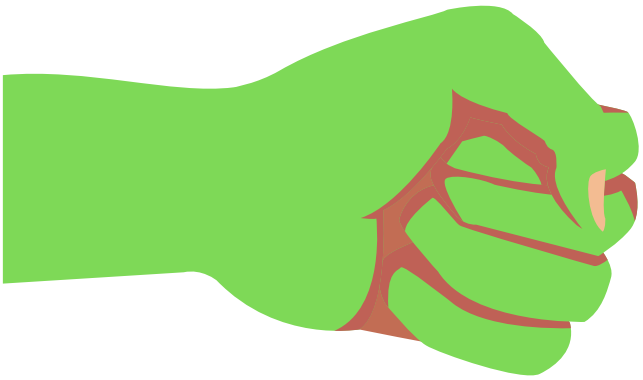
V19 · Kreis & Hände

FINGER

Eine Hand fährt den Kreis nach, die andere wechselt gleichzeitig zwischen Faust und offener Hand.









V20 · **Zahl tippen, Zahl zeigen** FINGER

Linke Hand tippt auf die Zahl — rechte Hand zeigt sie gleichzeitig mit den Fingern.

1 2 3 4 5

3 1 5 4 2

4 2 3 1 5

2 5 3 4 1

3 2 1 4 5



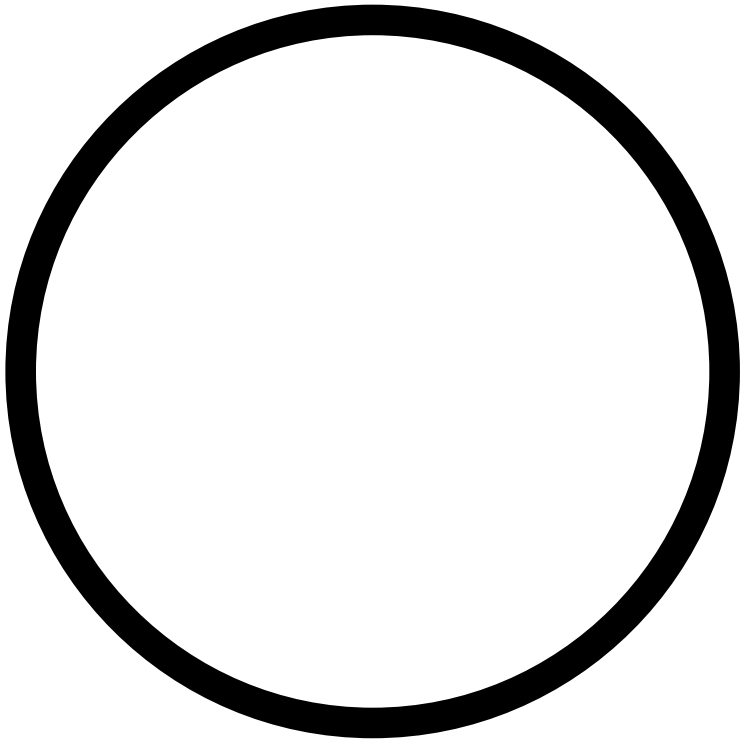


Linke Hand tippt auf die Zahl / Rechte Hand zeigt die Zahl

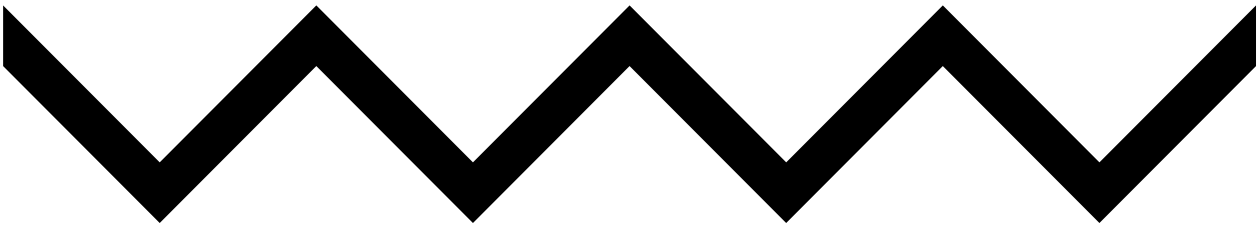
V21 - Kreis & Muster BALL

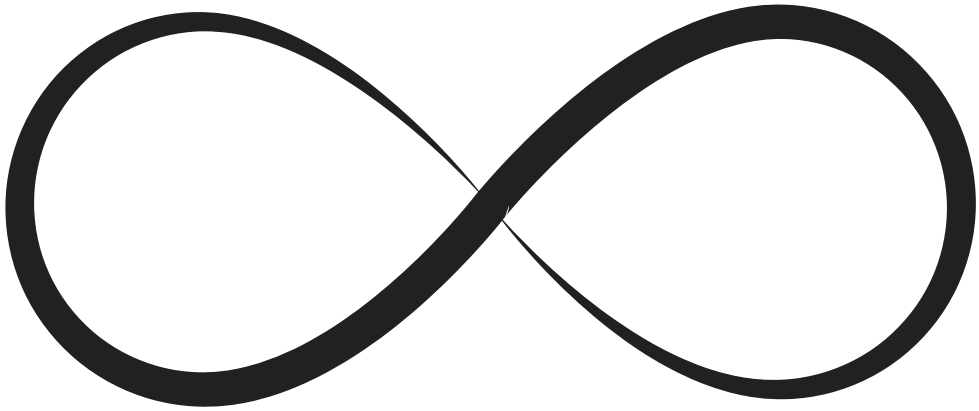
Die linke Hand fährt durchgehend im Kreis, die rechte fährt gleichzeitig die Muster darunter nach.





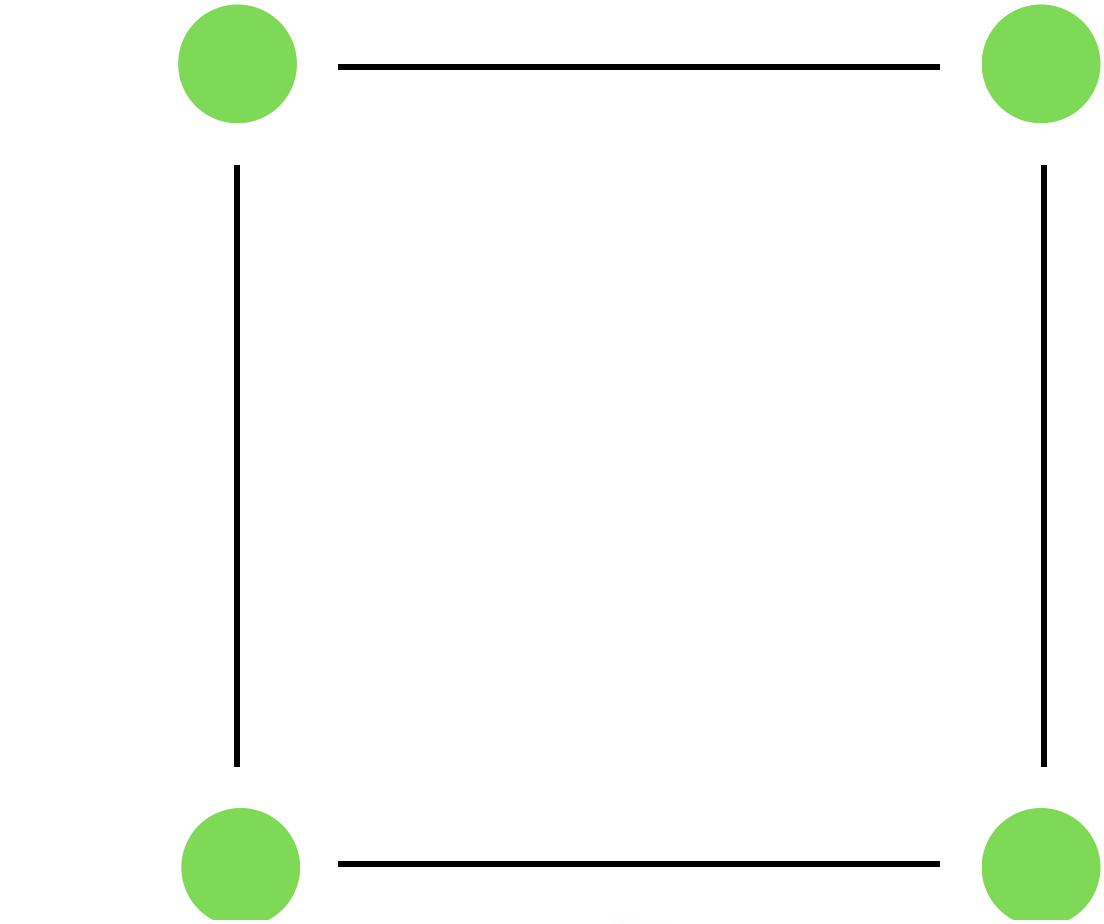


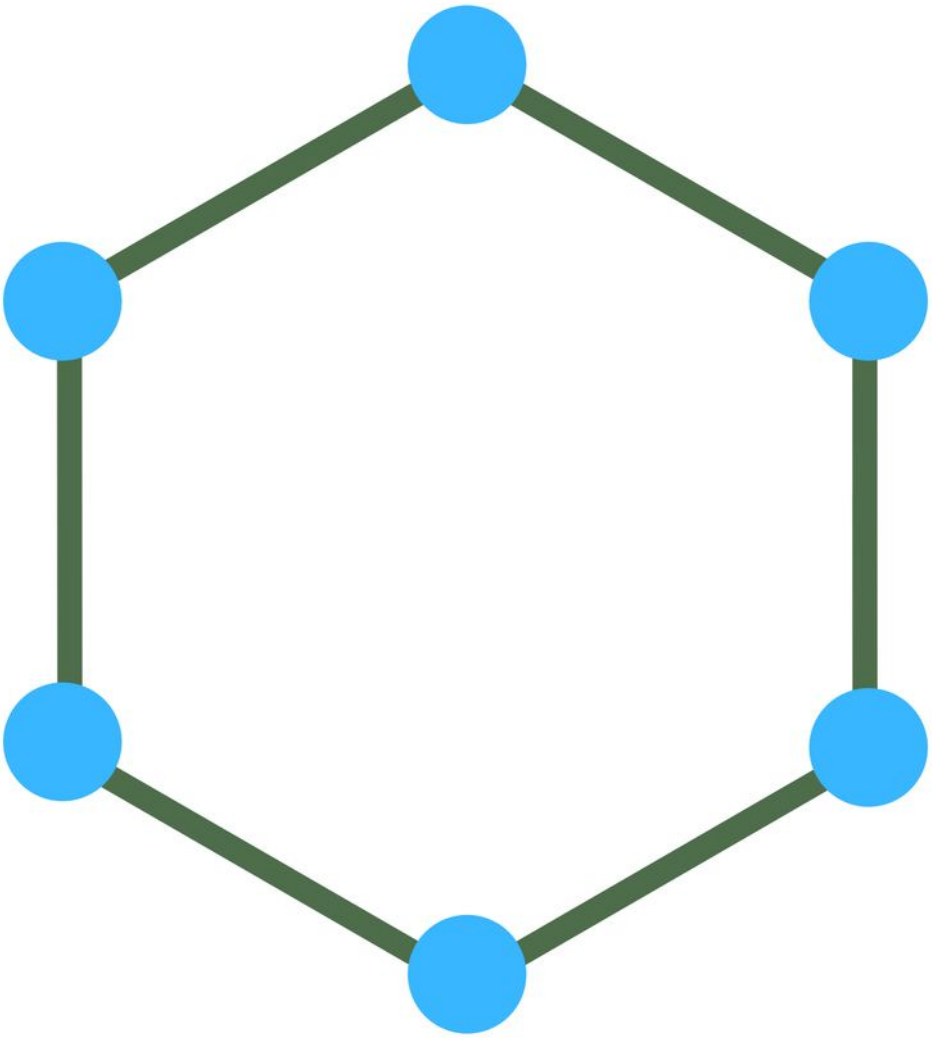




V22 - Punkte im Sechseck FINGER

Eine Hand tippt die Ecken des Quadrats, die andere gleichzeitig die des Sechsecks.





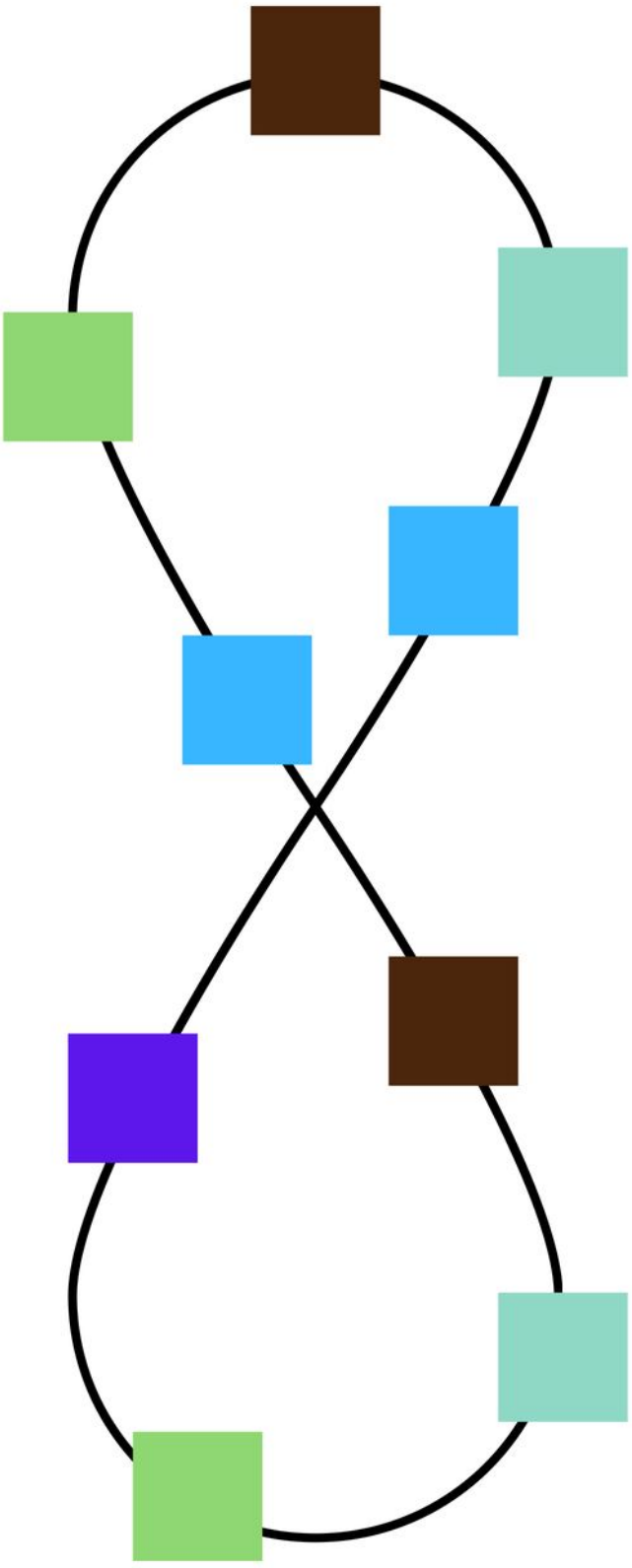


V23 - Gleiche Farbe finden

FINGER

Beide Hände suchen dieselbe Farbe und tippen sie gleichzeitig an.

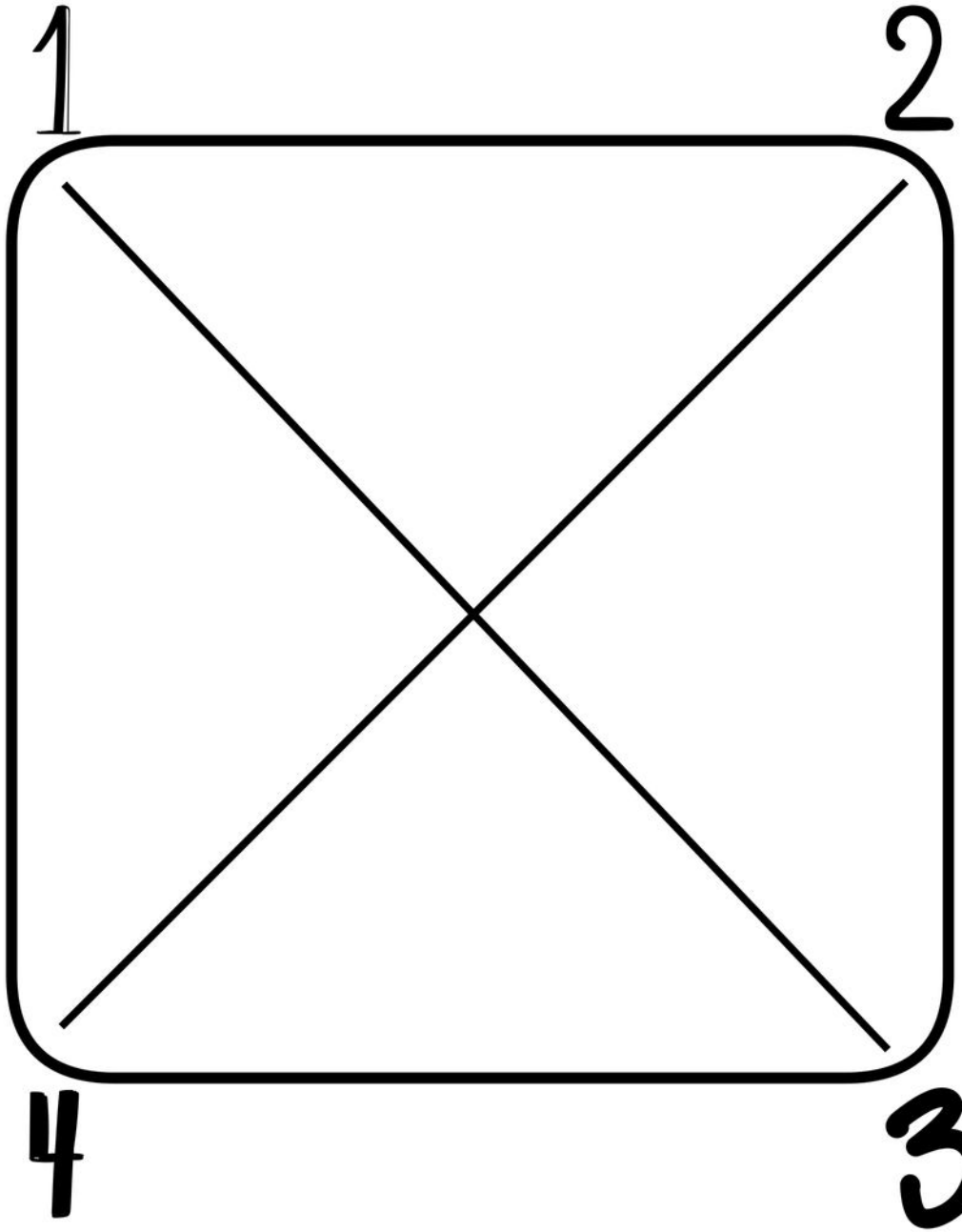


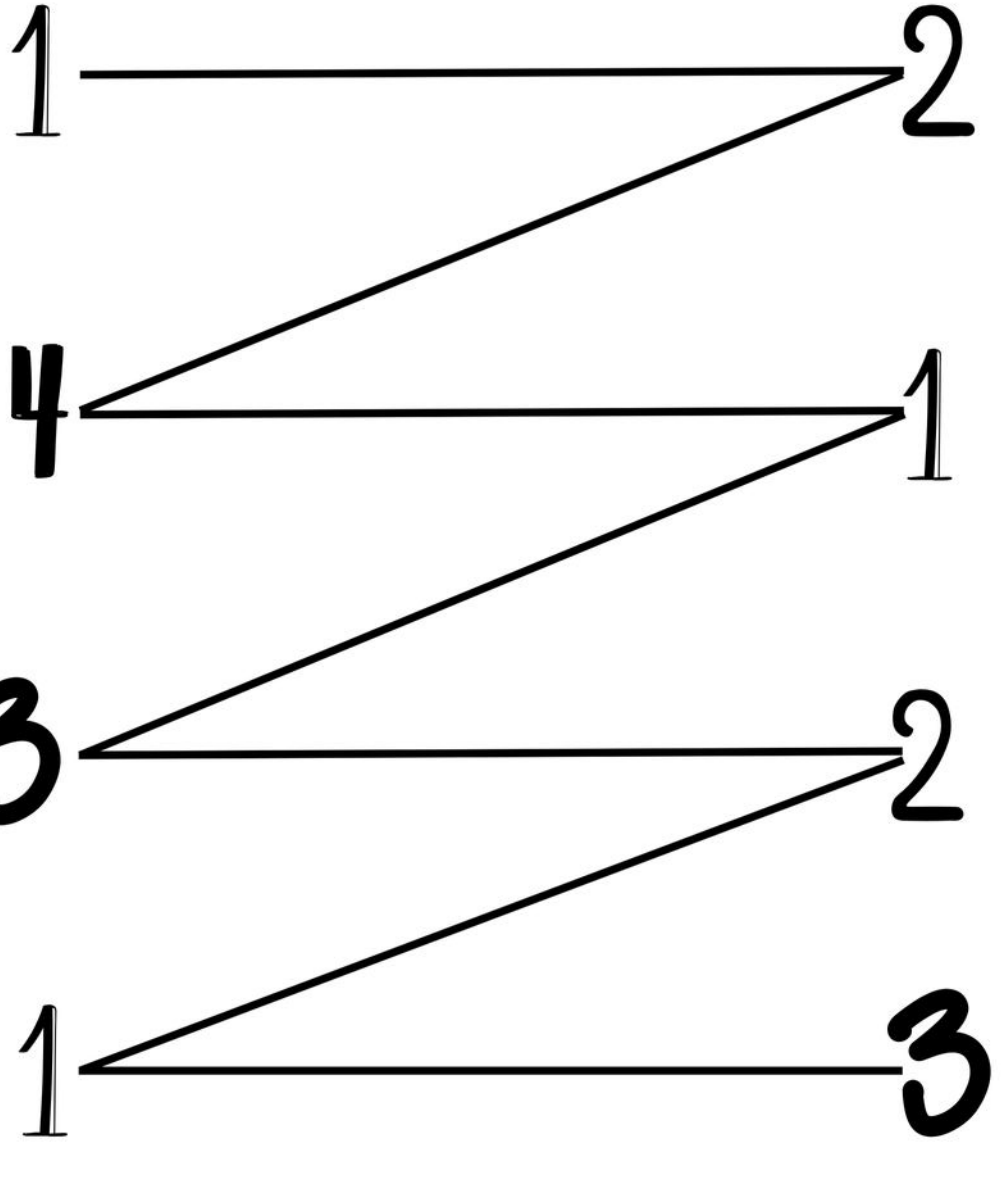




V24 · Von 1 zu 4 STIFT

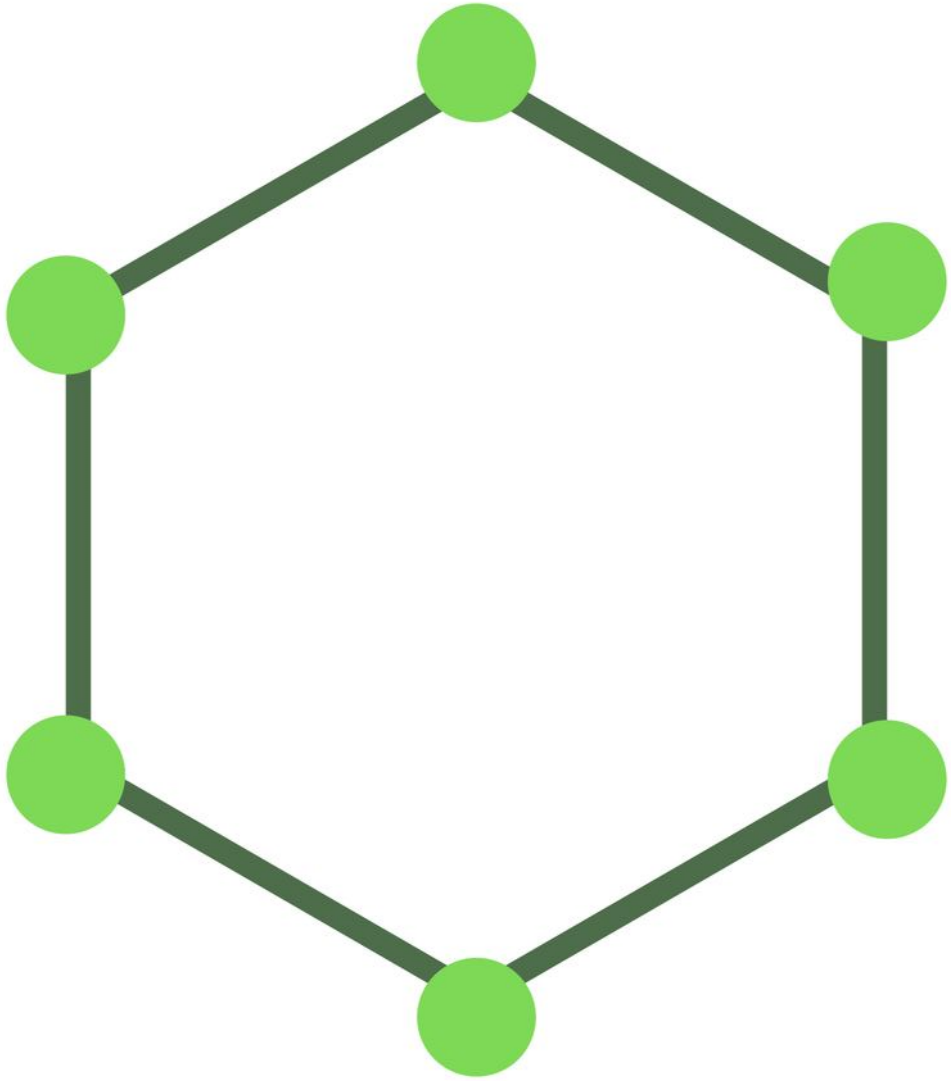
Linke Hand am Viereck, rechte am Zickzack: fahrt gleichzeitig von 1 zu 2 zu 3 zu 4.

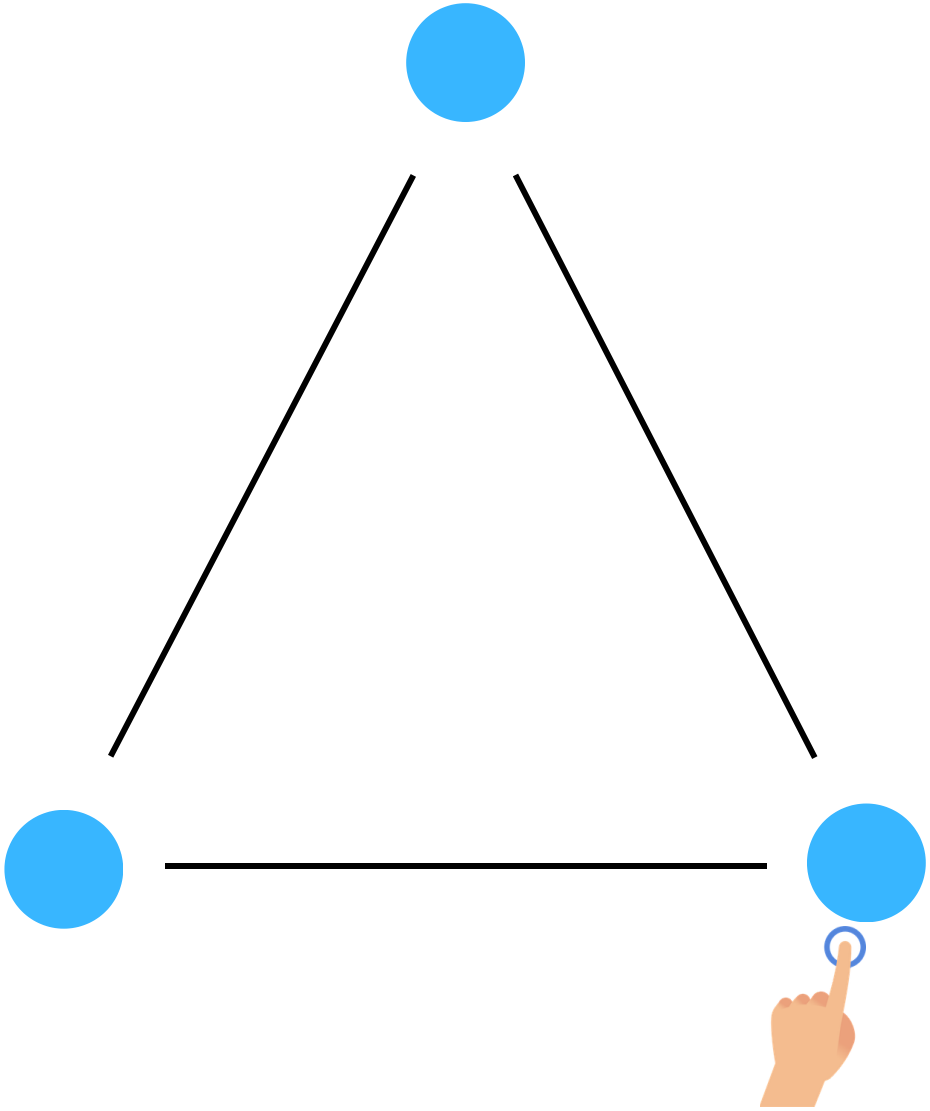




V25 · Sechseck & Dreieck FINGER

Eine Hand tippt die Punkte des Sechsecks, die andere gleichzeitig die des Dreiecks.

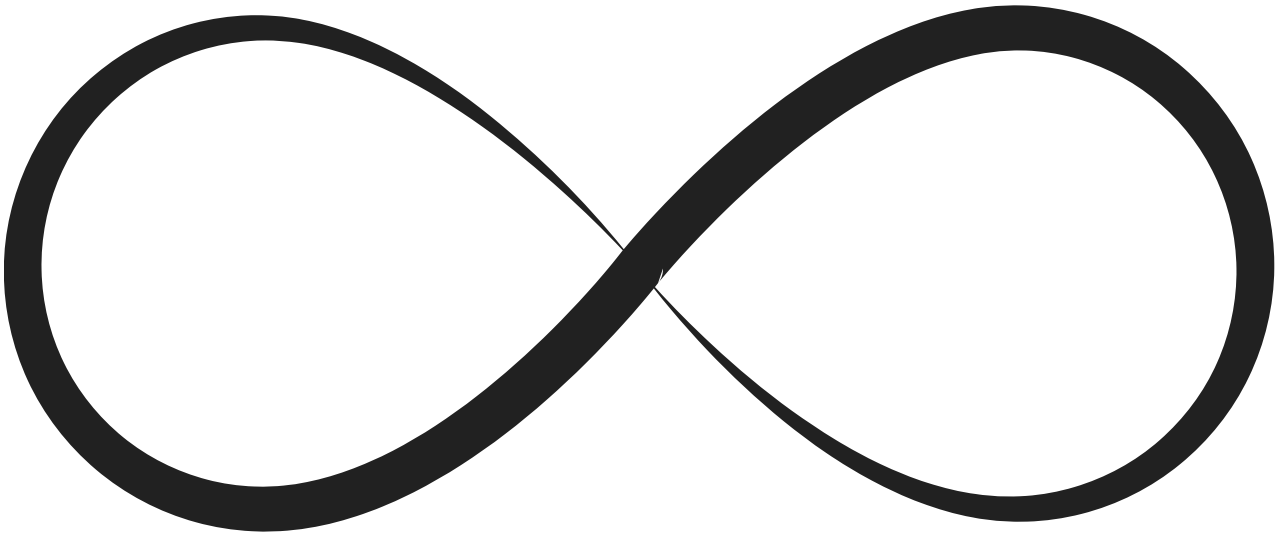


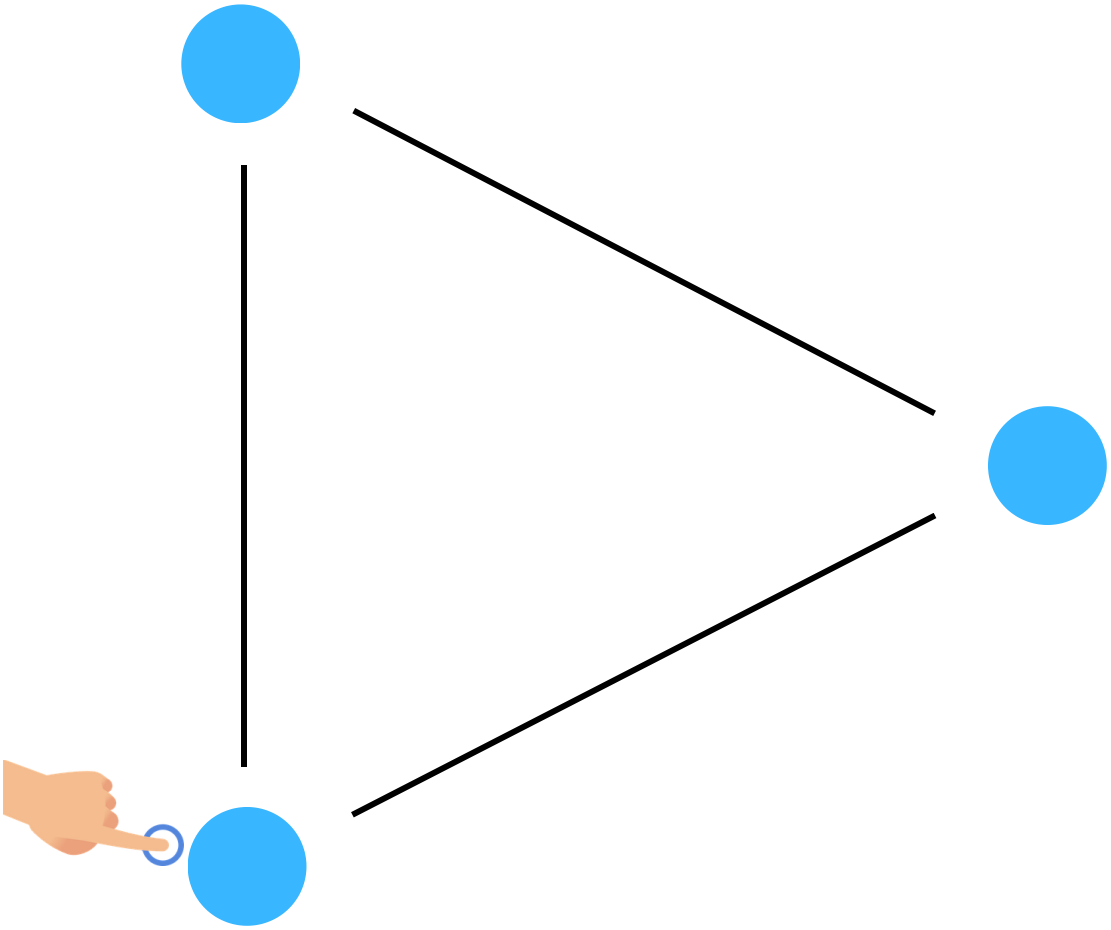


V26 · Acht & Dreieck

FINGER

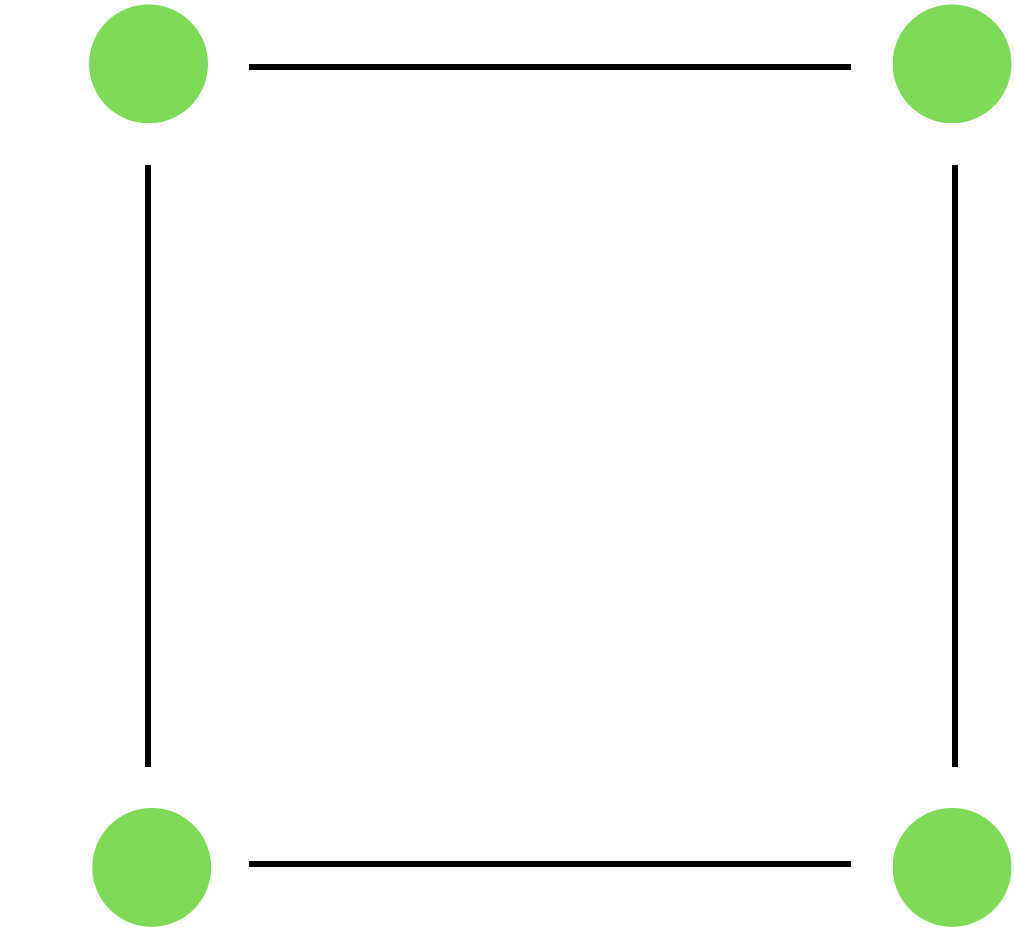
Eine Hand tippt die Acht entlang, die andere gleichzeitig das Dreieck.

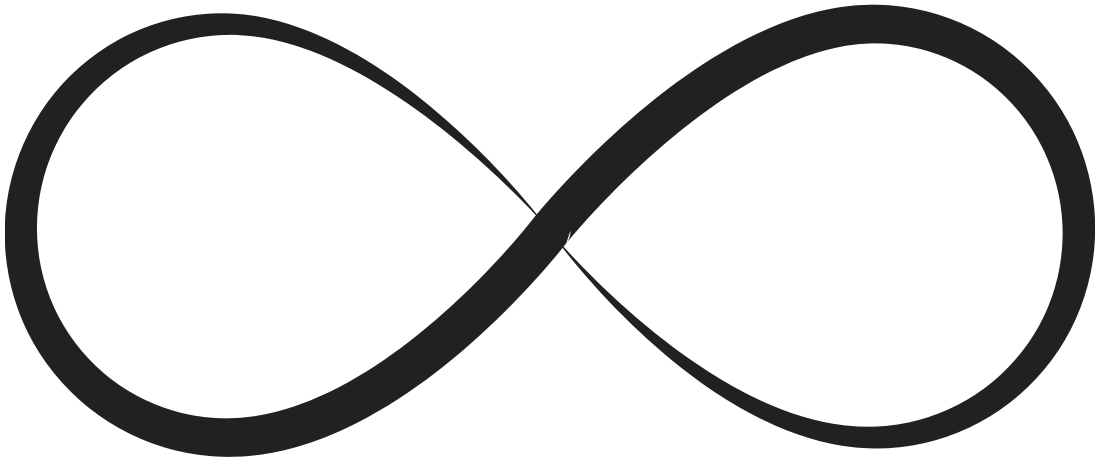




V27 · Quadrat & Acht FINGER

Eine Hand folgt den Punkten im Quadrat, die andere gleichzeitig der Acht.

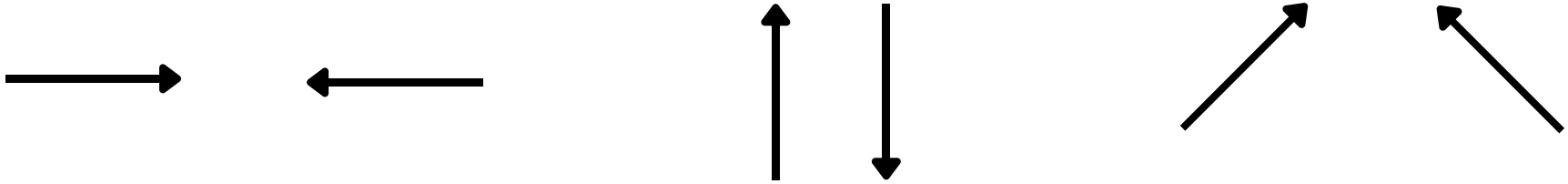


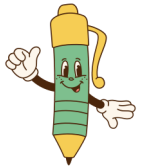




V28 · Vier Richtungen STIFT

Zeichnet jeden Pfeil mit beiden Händen gleichzeitig nach — immer wieder untereinander, bis kein Platz mehr ist.

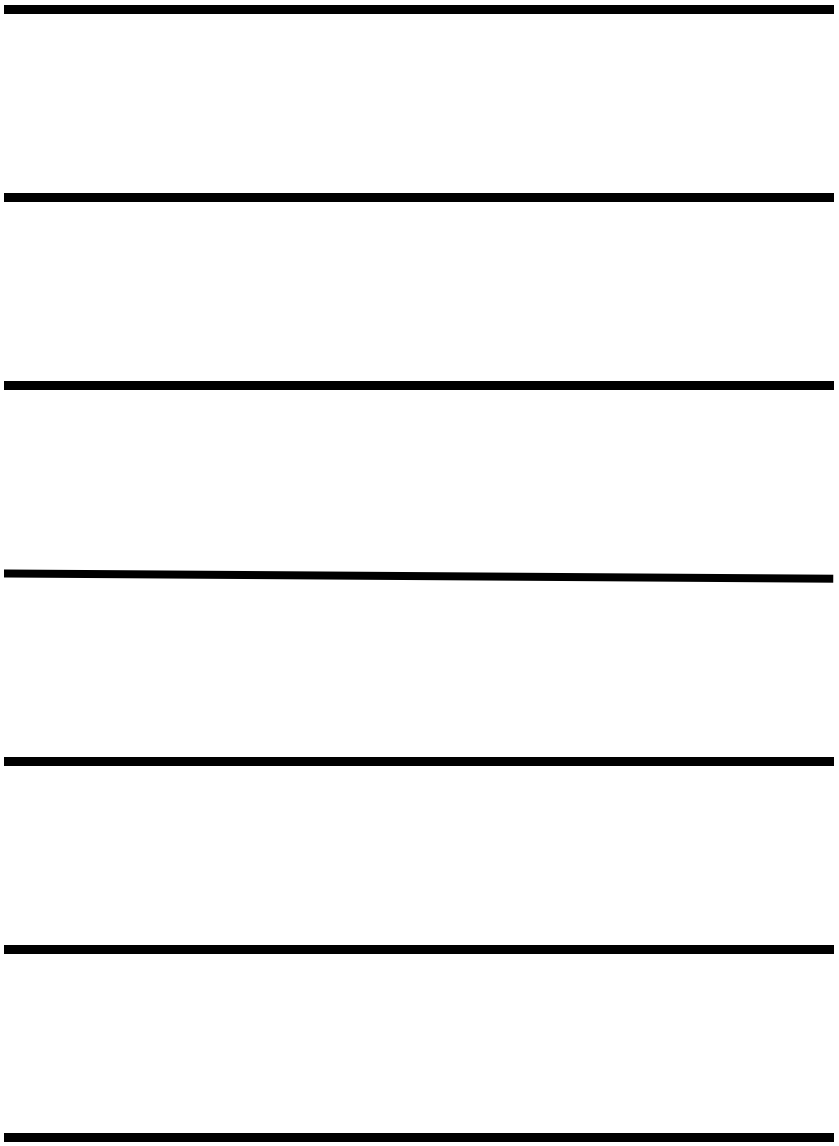




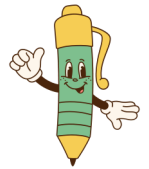
V29 · Welle durch die Zwischenräume STIFT

Eine Hand fährt den Pfeil hin und her, die andere zeichnet gleichzeitig eine Welle zwischen den Linien.









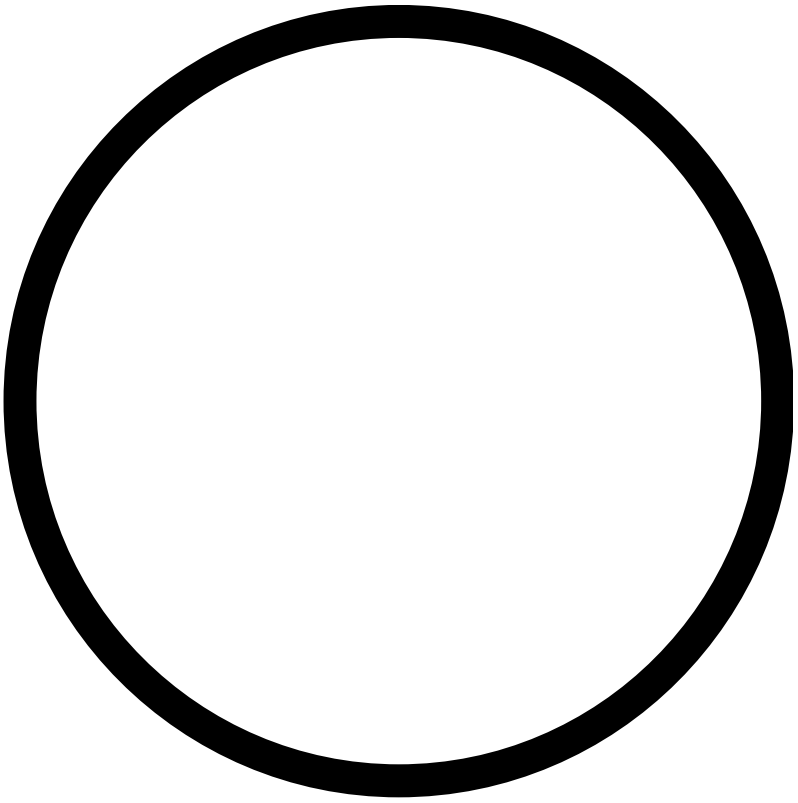
Zeichne eine Wellenlinie durch die zwischenräume

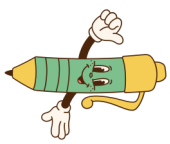


V30 - Kreis & Schreiblinien

STIFT

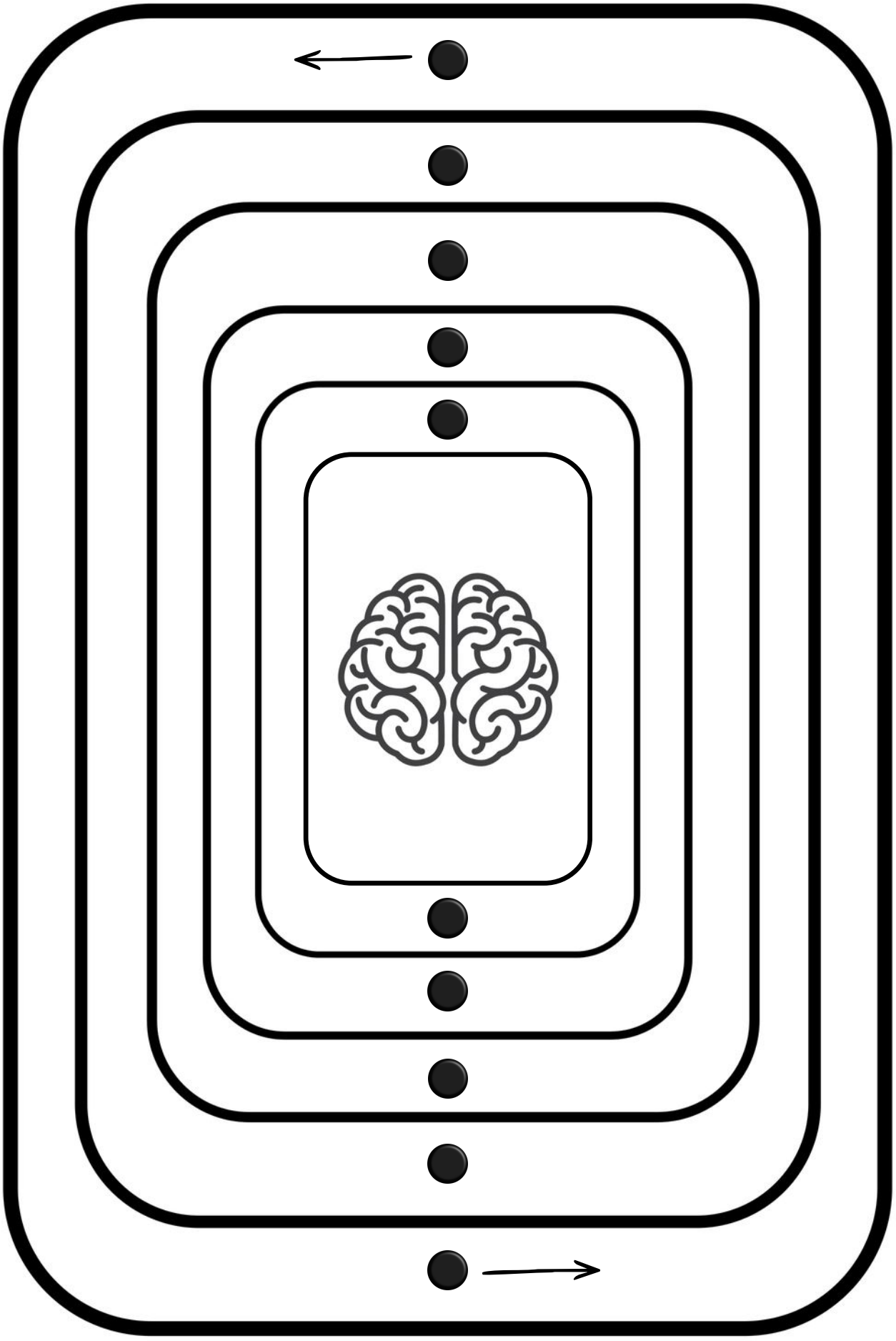
Eine Hand fährt den Kreis, die andere gleichzeitig die Linien darunter von links nach rechts.

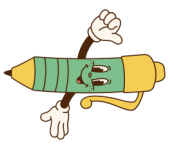




V31 · Der Weg nach innen STIFT

Beide Hände folgen dem Weg gleichzeitig von außen nach innen — und wieder hinaus.

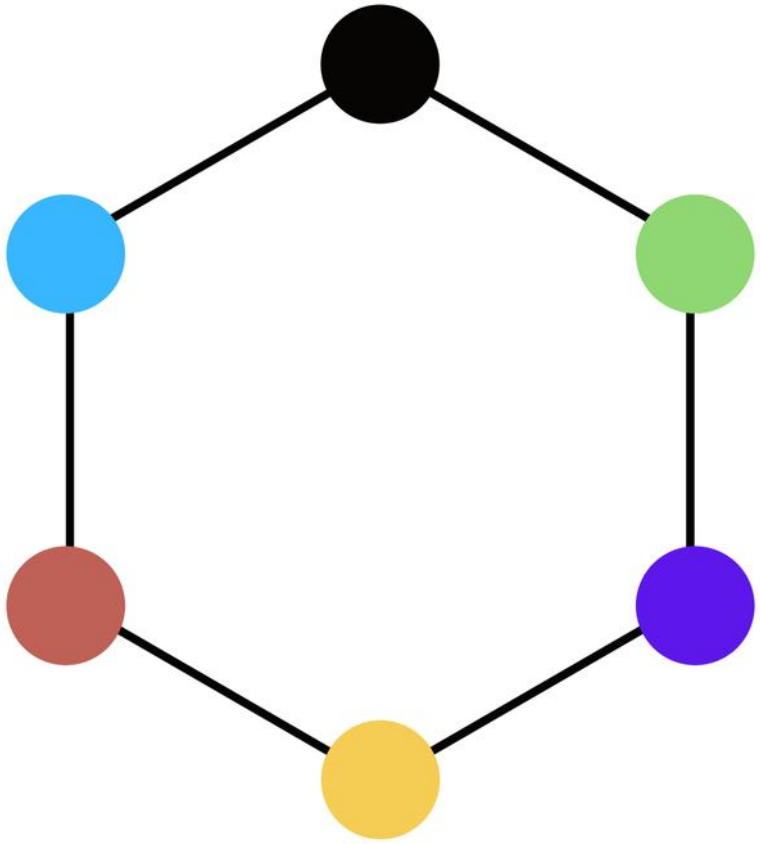


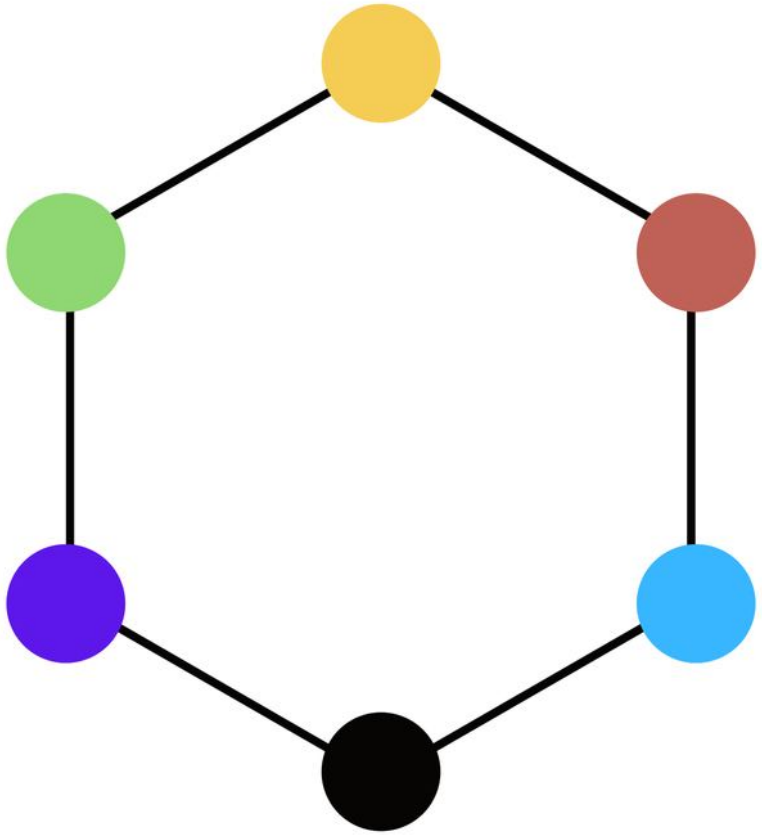


V32 · Farben am Sechseck FINGER

Eine Hand tippt die Farben am oberen Sechseck, die andere gleichzeitig am unteren.









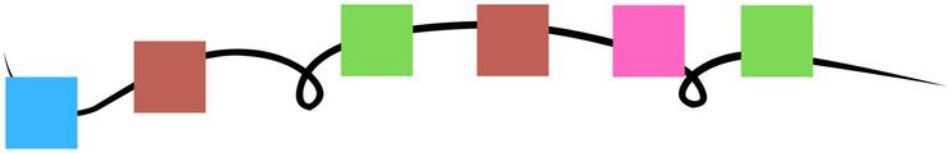
V33 · Farbe zur Hand FINGER

Eine Hand tippt einen Farbpunkt, die andere gleichzeitig die Handfläche in derselben Farbe.



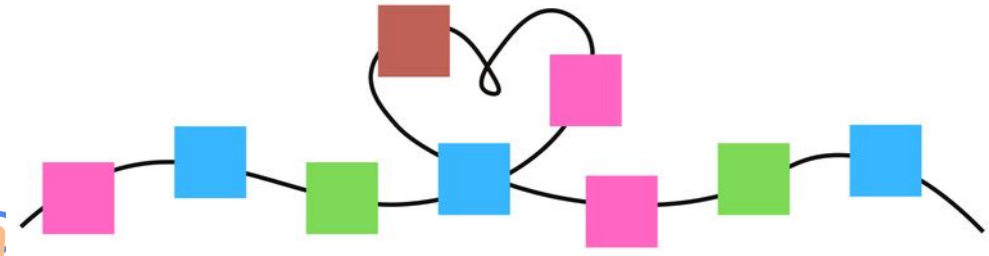








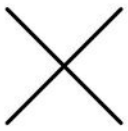




V34 · Muster auf dem Stab STIFT

Zeichnet das Muster am oberen Ende mit beiden Händen gleichzeitig nach — Stab für Stab.

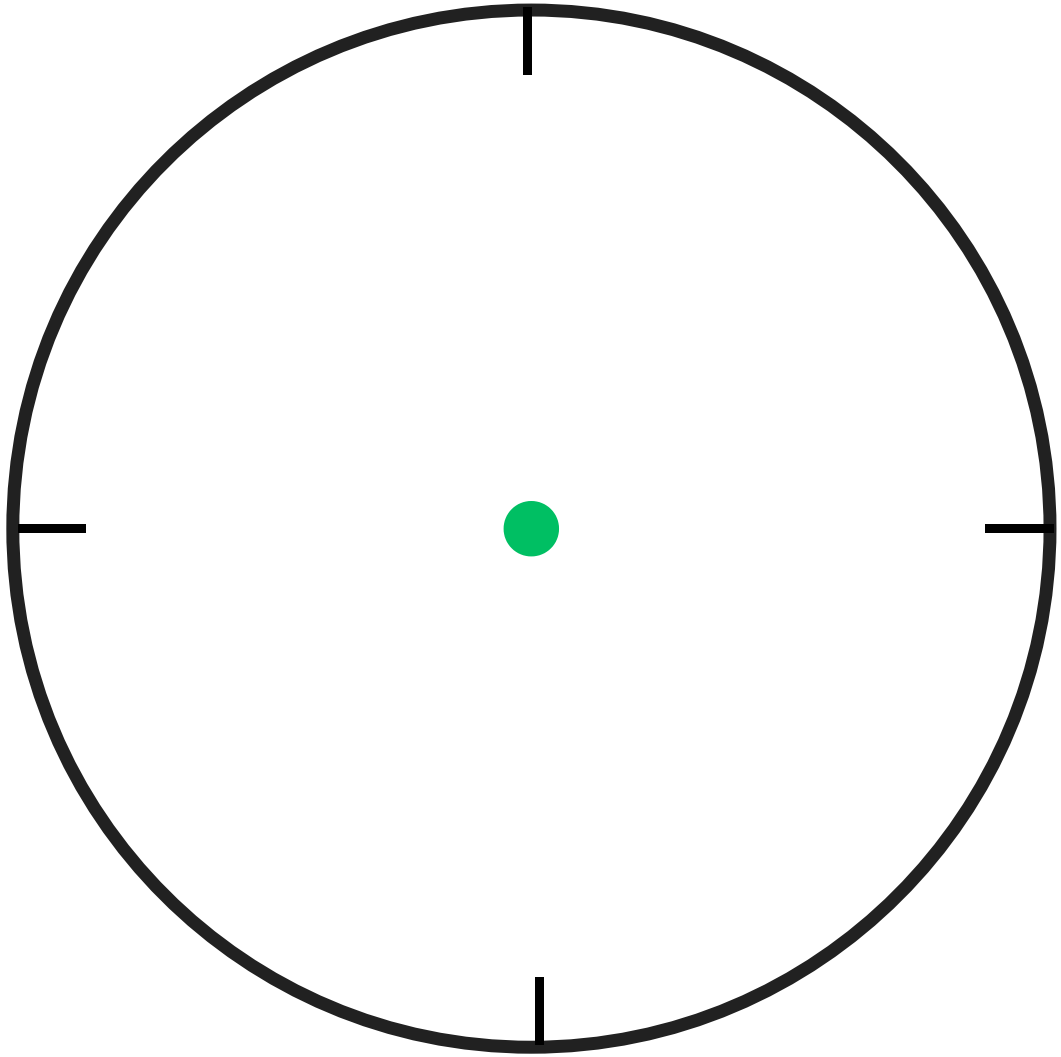


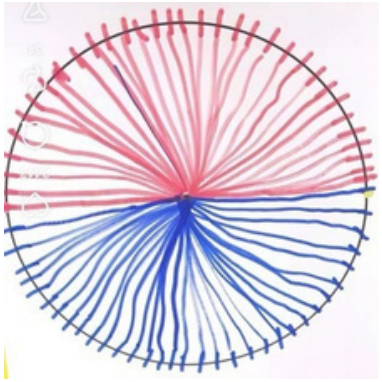


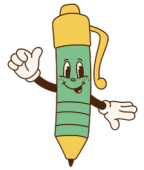


V35 · Das Mandala STIFT

Beide Hände zeichnen gleichzeitig die kleinen Striche am Rand. Danach vom Mittelpunkt aus verbinden.



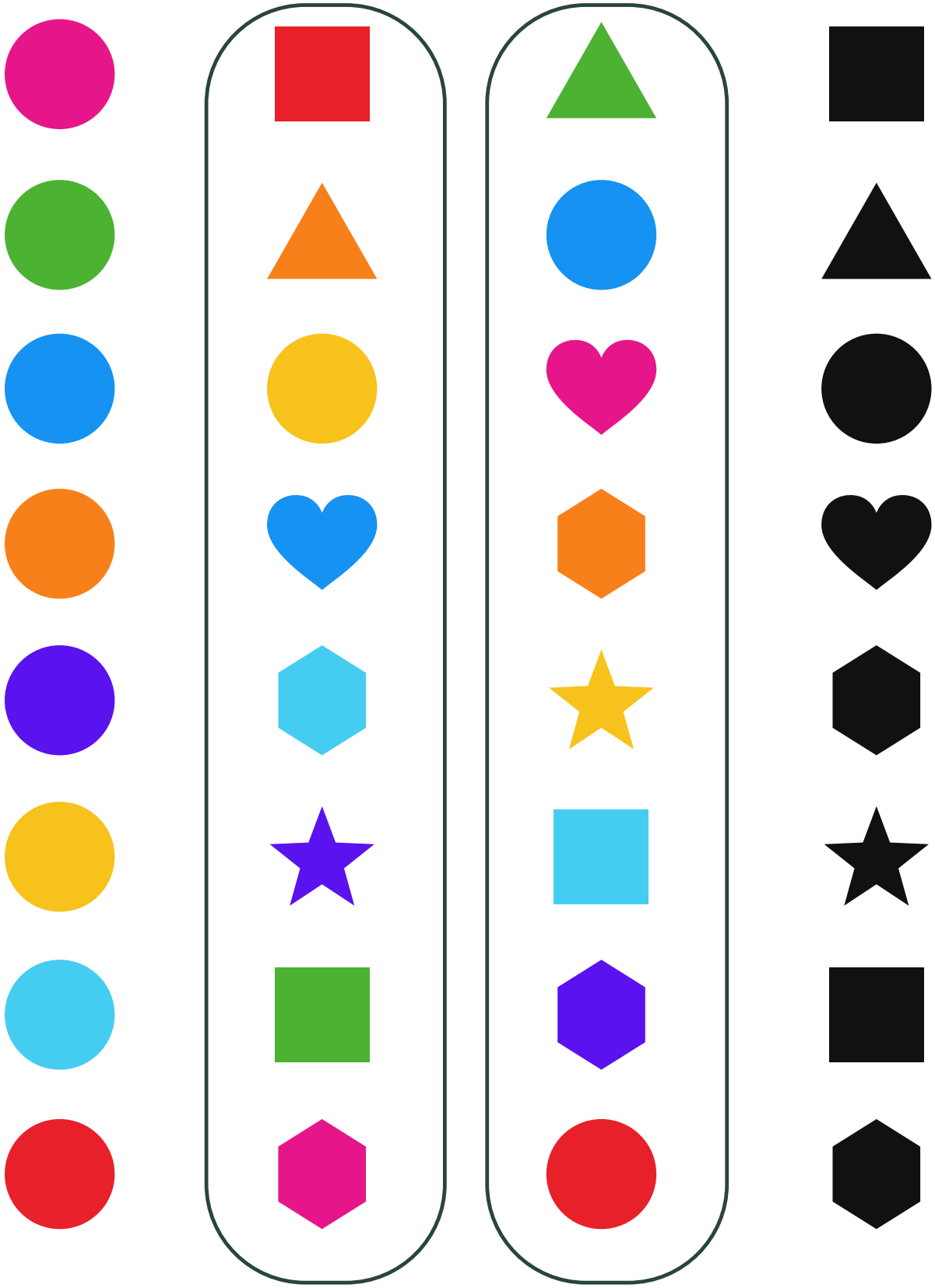




Zeichne zuerst die kleinen Linien, anschließend verbinde sie vom Punkt ausgehend

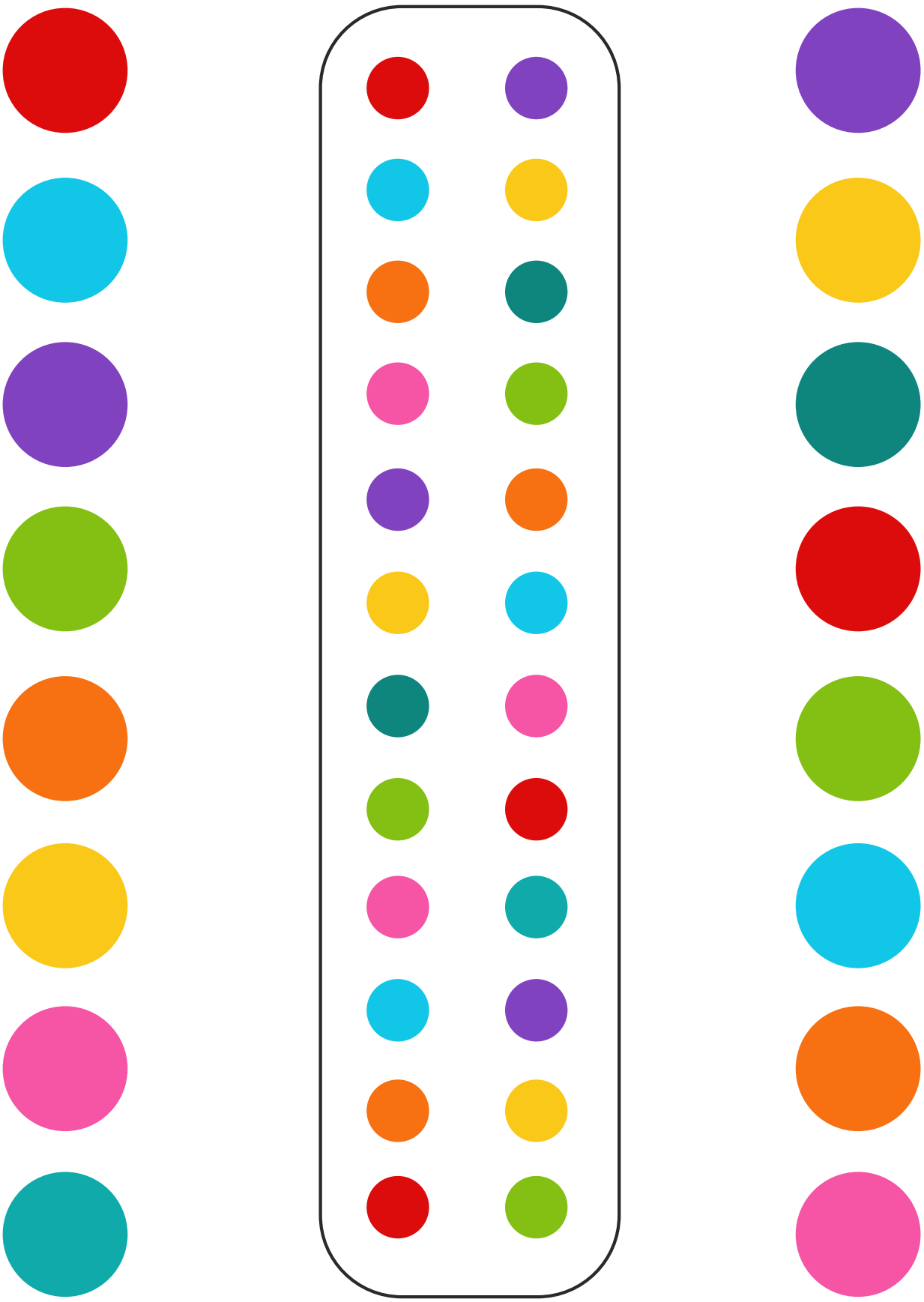
Farb–Form–Doppelfokus

Linke Hand: passende Farbe finden | Rechte Hand: passende Form finden



Farb-Doppelfokus

Linke Hand: passende Farbe links finden | Rechte Hand: passende Farbe rechts finden

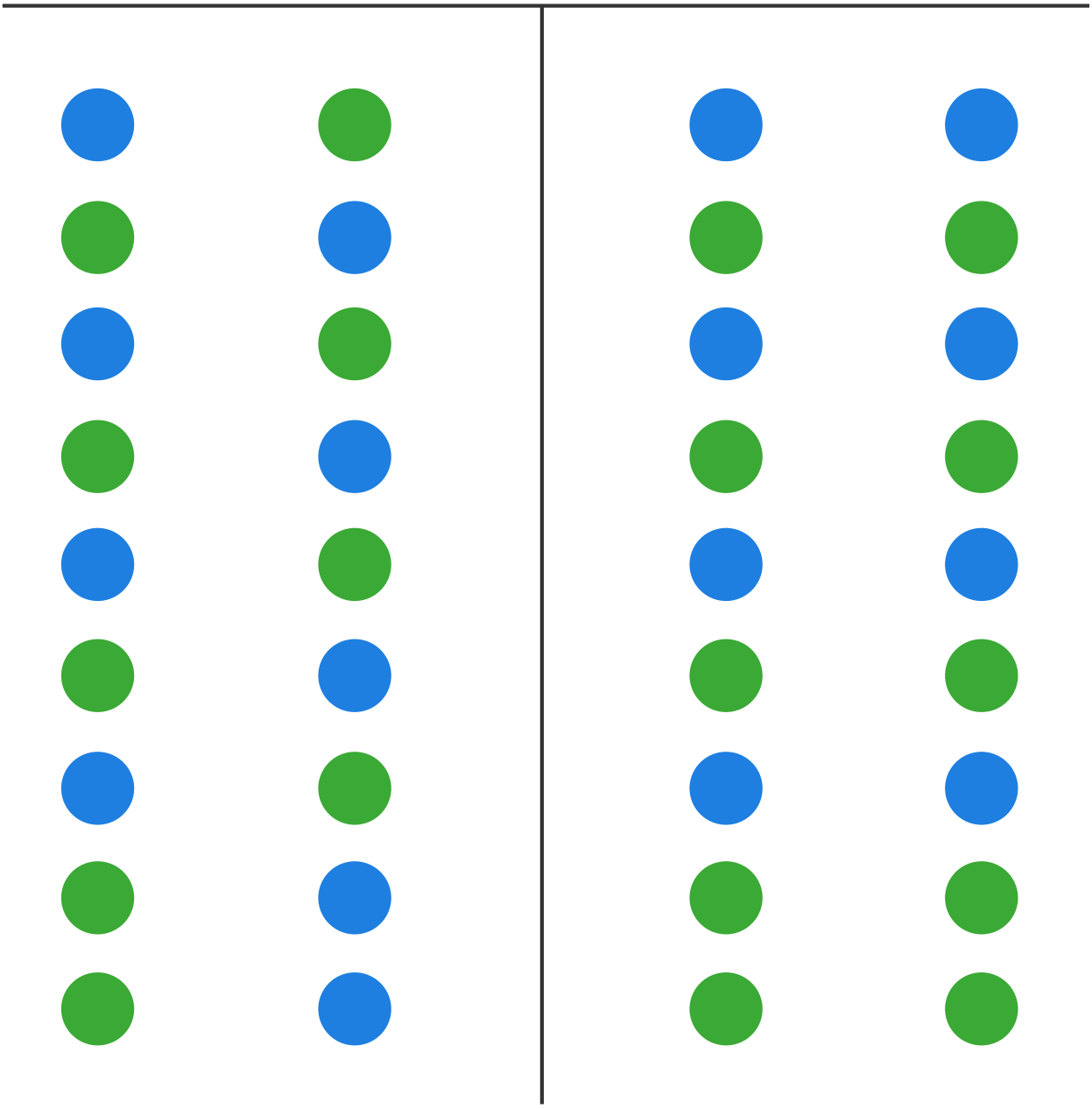


Farb–Linien–Doppelfokus

Grün = waagerechte Linie | **Blau** = senkrechte Linie

Zeichne die Linien mit beiden Händen gleichzeitig.

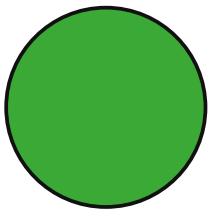




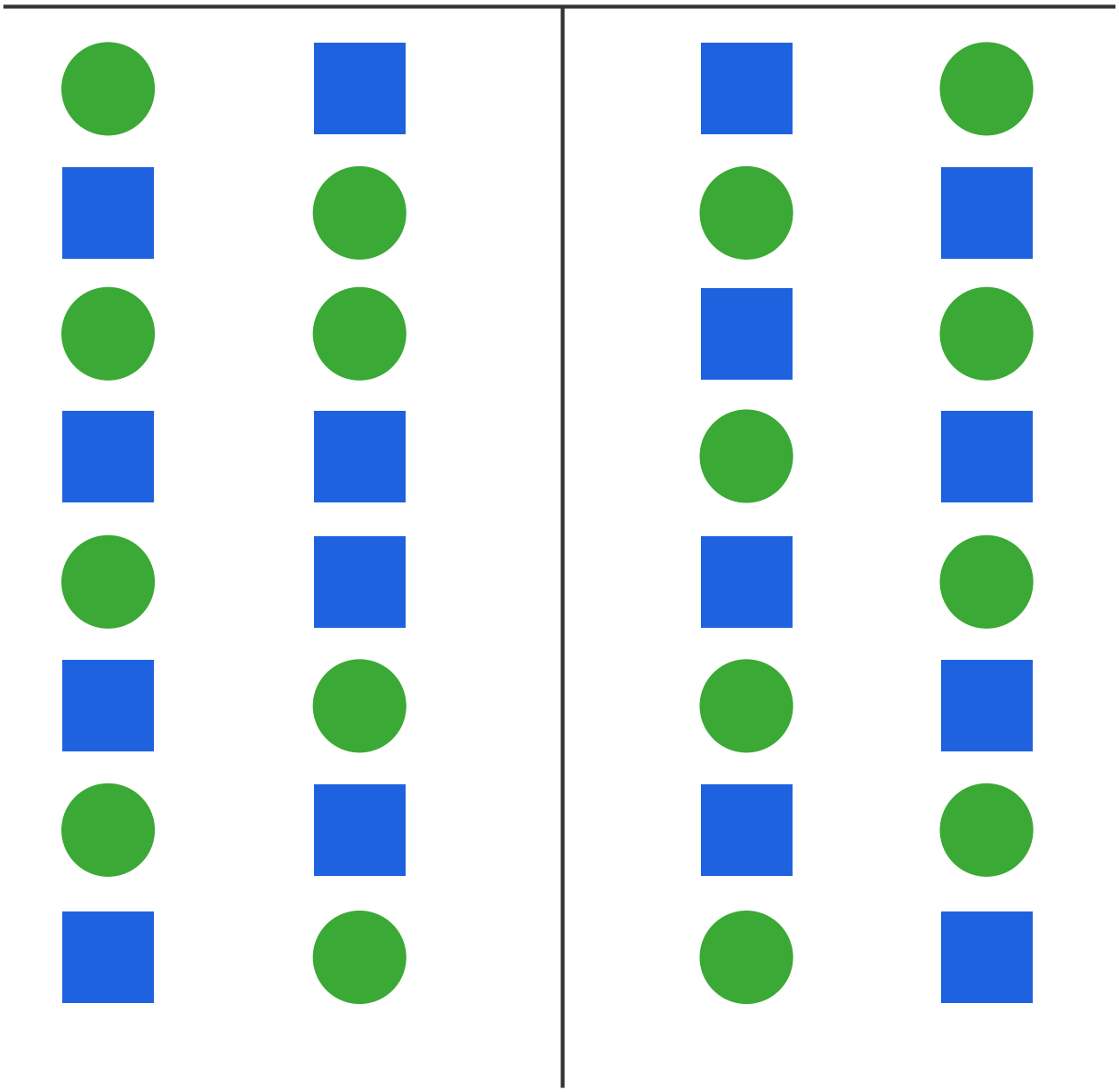
Form–Linien–Doppelfokus

Grüner Kreis = Kreis nachfahren | **Blaues Quadrat** = diagonale Linie ziehen

Zeichne mit beiden Händen gleichzeitig.







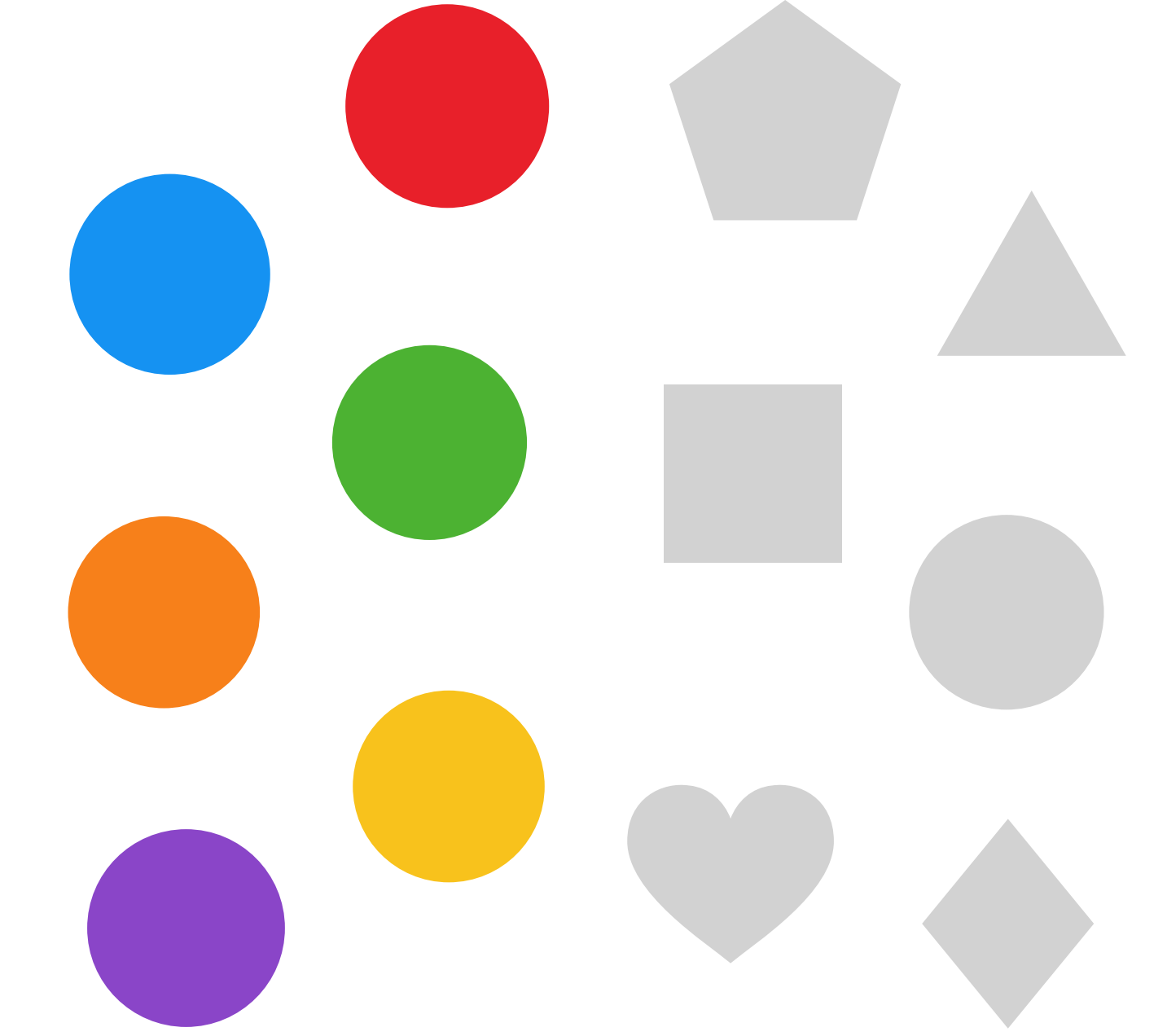
Code-Farb-Form-Doppelfokus

Links: passende Farbe finden | Rechts: passende Form finden | Code der Reihe nach lösen

3A	2E	5C	4A	4F	2B	1F	2E	5B	4B

1 2 3 4 5 6

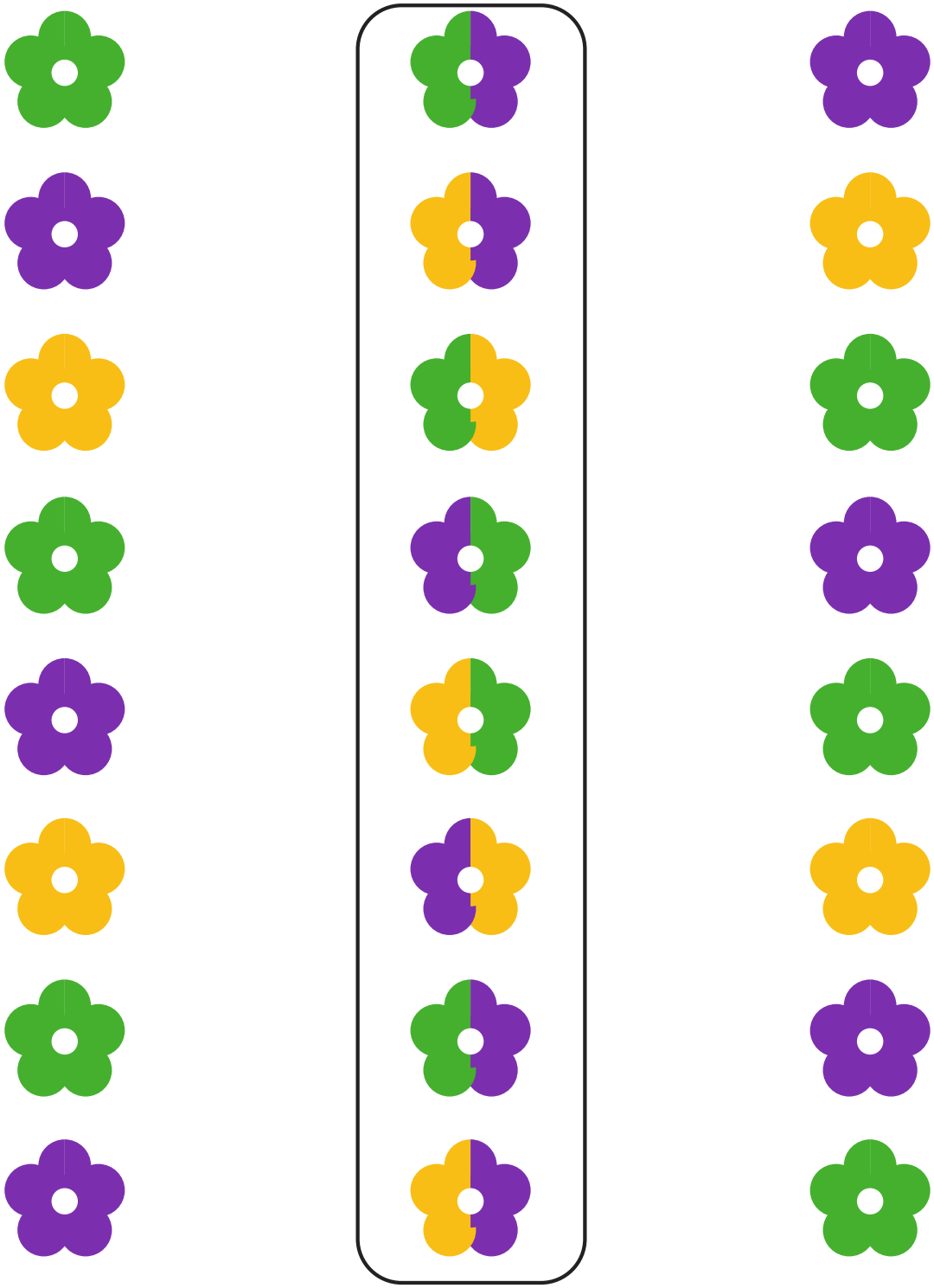
A B C D E F



Blumen-Doppelfokus

Linke Hand: linke Blütenfarbe finden | Rechte Hand: rechte Blütenfarbe finden

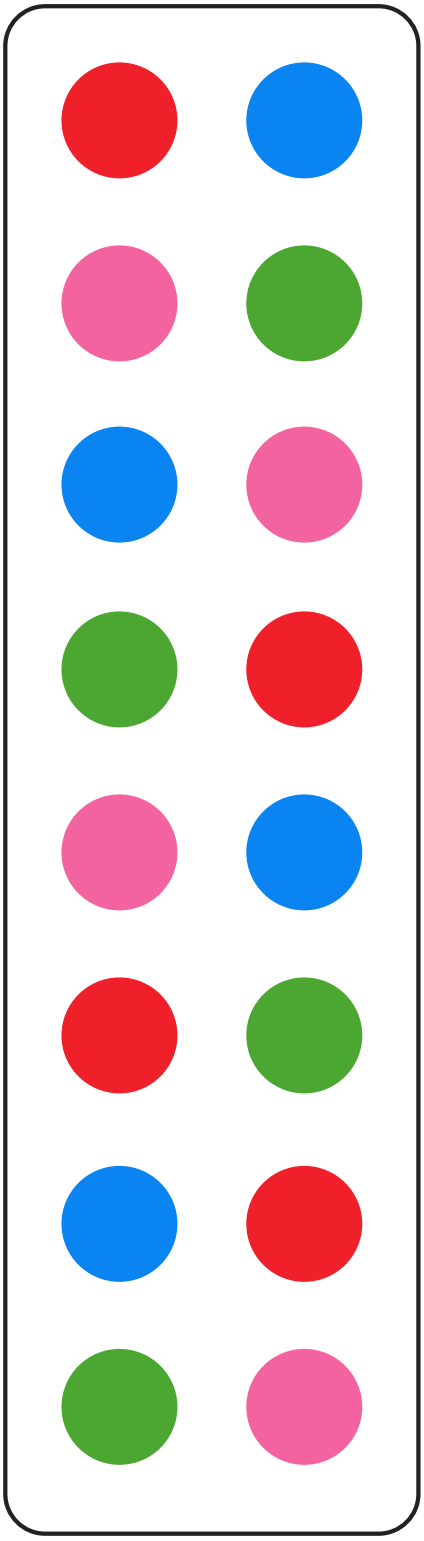
Zeige beide passenden Blumen gleichzeitig.

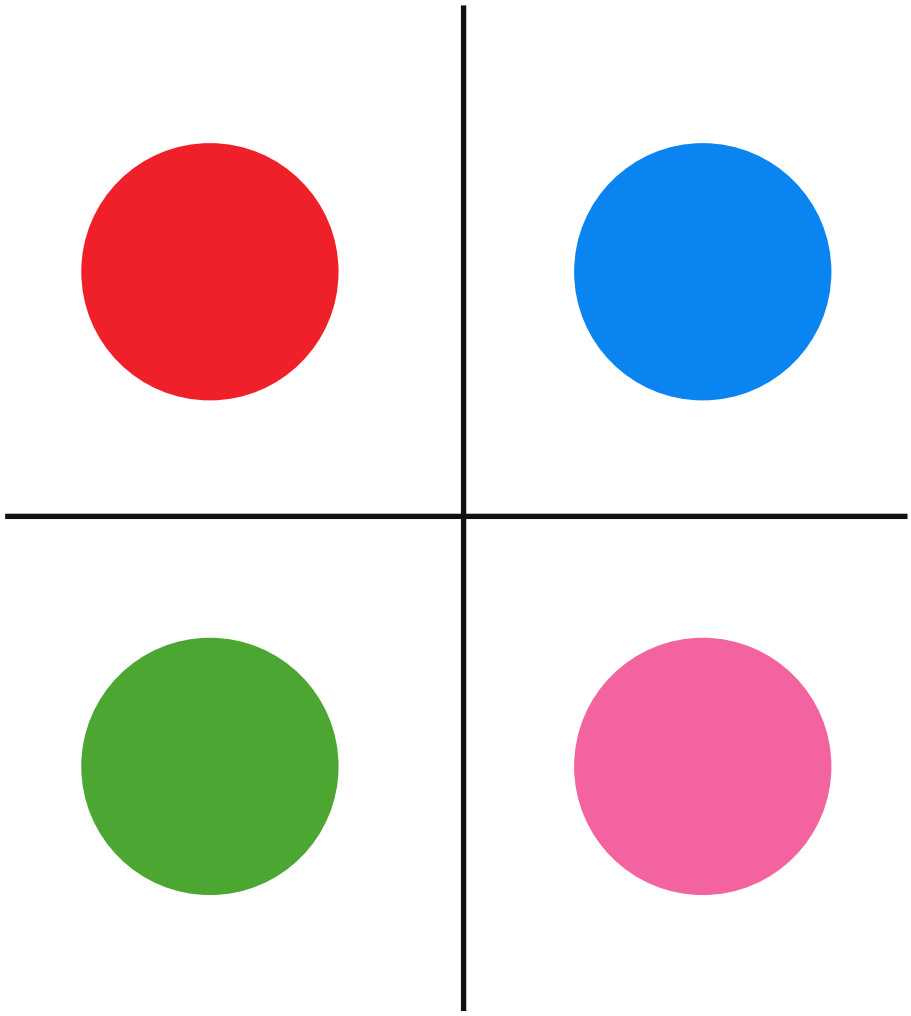


Farb–Kreuz–Doppelfokus

Linke Hand: passende Farbe links finden | Rechte Hand: passende Farbe im Kreuz finden

Zeige mit beiden Händen gleichzeitig.



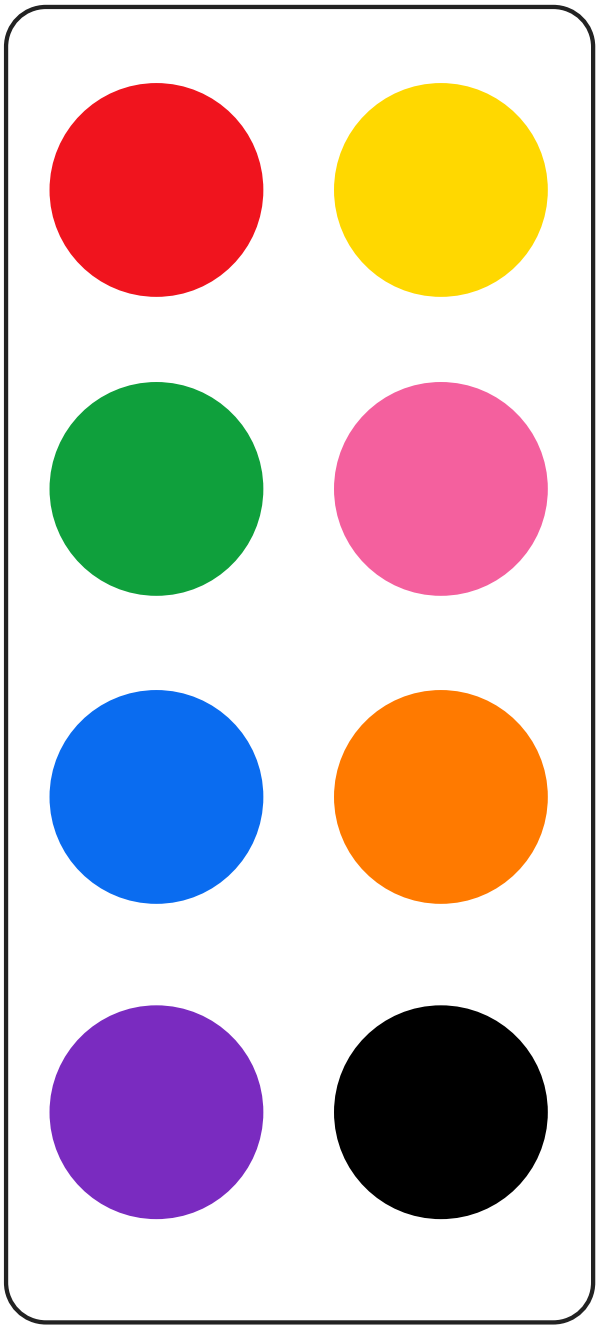


Farb–Wort–Doppelfokus

Linke Hand: Farbwort lesen | Rechte Hand: passende Farbe rechts finden

Achte auf das Wort, nicht auf die Schriftfarbe.

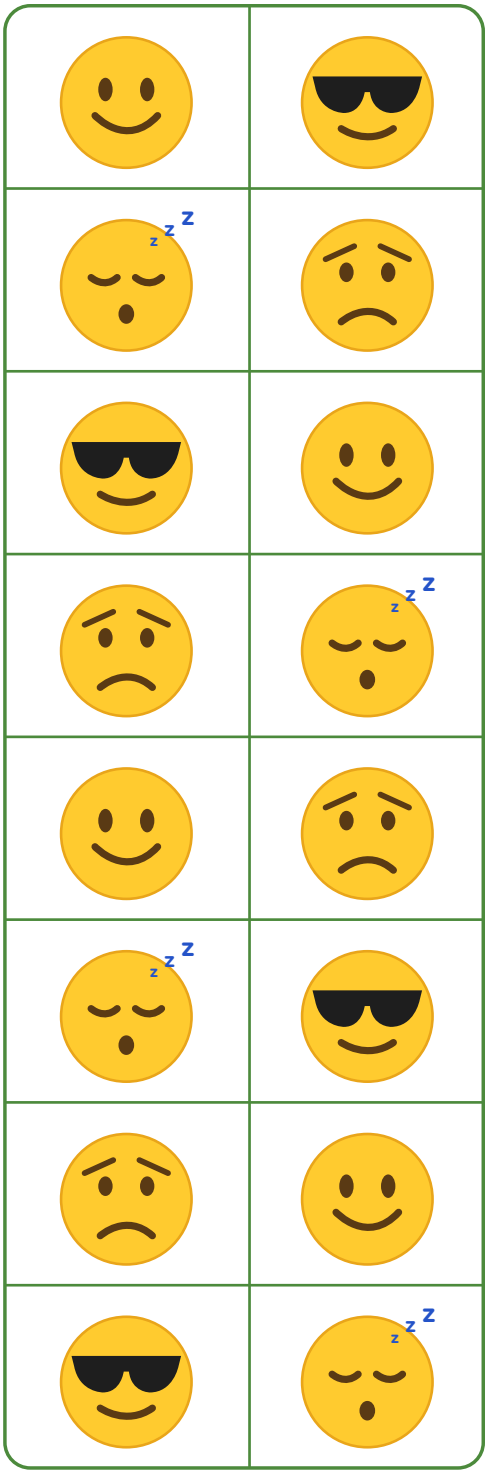
ROT	GELB	GRÜN
ROSA	BLAU	ORANGE
LILA	SCHWARZ	GRÜN
BLAU	ROT	GELB
SCHWARZ	ORANGE	ROSA
GELB	GRÜN	LILA
ORANGE	BLAU	SCHWARZ
GRÜN	ROSA	LILA

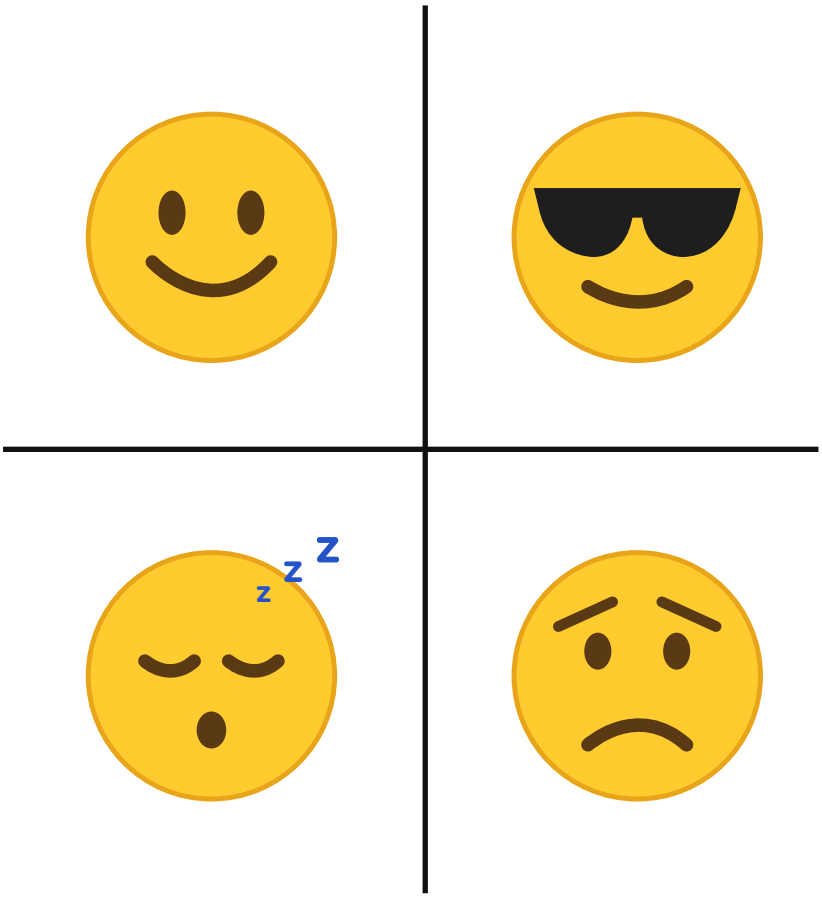


Emoji-Kreuz-Doppelfokus

Linke Hand: passendes Emoji links finden | Rechte Hand: passendes Emoji im Kreuz finden

Zeige mit beiden Händen gleichzeitig.





Emoji-Paar-Doppelfokus

Linke Hand: passendes Emoji links finden | Rechte Hand: passendes Emoji rechts finden

Finde beide Emojis aus der Mitte gleichzeitig.

