

## Aktivierung und Konzentration



Mit Körperübungen zur „Aktivierung & Konzentration“ aus Rhythmik, Edukinesthetik und Tuinapraktik können wir unser Gehirn aktivieren und unsere Konzentrationsfähigkeit steigern. Gehirngerechte Bewegungsimpulse fördern den ganzheitlichen Lernprozess, das Koordinations- und Denkvermögen und die geistige Fitness.

## Übungen für den Unterricht

# Youth Start Entrepreneurial Challenges Programm

basierend auf dem TRIO-Modell für Entrepreneurship – [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Core Entrepreneurial Education		Entrepreneurial Culture						Entrepreneurial Civic Education			
	<b>Idea Challenge</b>		<b>Hero Challenge</b>		<b>Empathy Challenge</b>		<b>Storytelling Challenge</b>		<b>Buddy Challenge</b>		<b>My Community Challenge</b>
	<b>My Personal Challenge</b>		<b>Lemonade Stand Challenge</b>		<b>Perspectives Challenge</b>		<b>Trash Value Challenge</b>		<b>Open Door Challenge</b>		<b>Volunteer Challenge</b>
	<b>Real Market Challenge</b>		<b>Start Your Project Challenge</b>		<b>Extreme Challenge</b>		<b>Be A Yes Challenge</b>		<b>Expert Challenge</b>		<b>Debate Challenge</b>

Das TRIO-Modell ist ein ganzheitlicher Lernansatz, der drei Bereiche umfasst:

„**Core Entrepreneurial Education**“ bezeichnet die Basisqualifikation unternehmerischen Denkens und Handelns: die Kompetenz, eigene Ideen zu entwickeln und sie flexibel und innovativ umzusetzen.

„**Entrepreneurial Culture**“ bedeutet die Förderung einer Kultur der Offenheit für Neuerungen, der Empathie, Teamfähigkeit und Kreativität, der Zielorientierung und Eigeninitiative, aber auch von Risikobereitschaft und -bewusstsein.

„**Entrepreneurial Civic Education**“ steht für die Stärkung der Sozialkompetenz als Staatsbürger/innen, die Verantwortung für sich, andere und die Umwelt übernehmen.

Jede Challenge gehört zu einer der **18 Challenge-Familien**, die einer der TRIO-Ebenen zugeordnet sind. Eine Challenge-Familie kann mehrere Challenges auf verschiedenen Unterrichtsniveaus umfassen. Die in den Unterrichtsmaterialien verwendeten Bezeichnungen lassen sich wie folgt zuordnen:

A1 – Primarstufe; A2 – Sekundarstufe I; B1, B2 und C1 – unterschiedliche Stufen innerhalb der Sekundarstufe II. Das jeweils nächste Niveau baut auf dem vorigen auf.



# You<sup>th</sup> Start und Lernen mit „Kopf, Herz und Hand“

Das „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm vermittelt in einem ganzheitlichen Lernansatz Kompetenzen, die selbstbestimmtes Denken und Handeln fördern: empathischen Umgang miteinander, Zielorientierung, Eigeninitiative, kreative Ideenfindung und selbstbewusste Umsetzung von Projekten. Es unterstützt Kinder und Jugendliche dabei, ihre Potenziale zu entfalten.

Gehirngerechte Bewegungsimpulse fördern den ganzheitlichen Lernprozess, das Koordinations- und Denkvermögen und die geistige Fitness. Körperübungen zur „Aktivierung & Konzentration“ aus Rhythmik, Edukinesthetik und Tuinapraktik aktivieren das Gehirn und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Dem „Youth Start Entrepreneurial Challenges“-Programm liegt das TRIO-Modell zugrunde – Sie finden es auf der gegenüberliegenden Seite erklärt. In den einzelnen Challenges werden Themen aus unterschiedlichsten Bereichen bearbeitet: Gemeinschaft, Nachhaltigkeit, Wirtschaft, persönliche Entwicklung, gesellschaftliches Bewusstsein, Projektmanagement und viele mehr. Der Umfang einer einzelnen Challenge kann sich von wenigen Unterrichtseinheiten bis hin zum Ganzjahresprojekt erstrecken.

Alle Challenges stehen unter [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu) zum Download und können individuell für den Einsatz im Unterricht genutzt werden. Übungen zum achtsamen Umgang mit sich selbst, den anderen und der Umwelt sowie die in diesem Dokument gesammelten Körperübungen zur Aktivierung und zur Stärkung der Konzentration ergänzen das Programm. Videos dazu finden Sie auf der Website unter der Rubrik „Körper & Geist“.

Eva Jambor und Johannes Lindner  
[www.ifte.at](http://www.ifte.at), [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)



# Methoden zur Aktivierung & Konzentration

Die folgenden 23 Übungen sind auf unterschiedliche Weise aktivierend oder sie fördern die Konzentration, manche bewirken beides. Sie sind leicht erlernbar und können je nach Unterrichtssituation flexibel eingesetzt werden.

Die Übungen sind aus Bereichen gewählt, bei denen das ganzheitliche Lernen (=Wahrnehmung mit allen Sinnen) im Vordergrund steht:

1. Rhythmik/Bodypercussion
2. Edukinestetik (Lehre der Bewegung)
3. Tuina-Praktik - Funktionsgymnastik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Übungen entstammen meiner Unterrichtspraxis als Musik- und Bewegungspädagogin an Kindergärten, Volksschulen und der BAKIP (Bundesbildungsanstalt für Kindergartenpädagogik), sowie meiner Arbeit mit beeinträchtigten Kindern und Jugendlichen.

Die meisten der Übungen lassen sich gemäß der Entwicklungsstufe der SchülerInnen adaptieren, da jede Sequenz schwerer oder vereinfachter durchgeführt werden kann.

### **Rhythmik/Bodypercussion - Übungen Nr. 5-14, 17**

---

Die rhythmisch- musikalische Erziehung oder „Rhythmik“ geht vom natürlichen Bedürfnis des Menschen nach Bewegung aus und spricht ihn in seinem Denken, Fühlen und Handeln an. Rhythmik verbindet das Erleben von Musik mit Bewegungserfahrung und fördert musikalische und motorische Fähigkeiten. Durch das Wahrnehmen mit allen Sinnen (Sehen, Hören, Tasten und Spüren) sowie Aufgaben in Verbindung mit Musik und Bewegung und Materialien werden Reaktions- und Koordinationsfähigkeit, Feinmotorik und Geschicklichkeit erprobt. Kinder entwickeln so auf spielerische Weise Kompetenzen wie Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis und Begriffsbildung.

Da wir in einer hochtechnisierten Umwelt leben, die unsere Sinne überreizt, treten Folgeerscheinungen wie Bewegungsmangel, Probleme mit der Aufmerksamkeit, Konzentration und Merkfähigkeit auf. Mit verschiedenen Aufgaben und Übungen unter anderem aus dem Bereich der Wahrnehmungsförderung verbunden mit Musik und Bewegung können wir ihnen effektiv entgegenwirken. Verschiedene Entspannungsübungen und der damit verbundene Bezug zum eigenen Körper verhelfen uns zu einem besseren Körperbewusstsein, bestärken das Selbstbild und fördern die Kinder in ihrer Entwicklung.

Das Umsetzen verschiedener Rhythmen mit „Körperinstrumenten“ – wie klatschen, patschen, stampfen, singen - trägt wesentlich zum ganzheitlichen Lernen bei. Die Bodypercussion-Übungen (Nr. 9-12) dienen dazu, Rhythmus auf vielfältige Weise am eigenen Körper zu erleben. Das eigene rhythmische Potential wird verbessert, indem Rhythmus körperlich, geistig und emotional erlebt wird und man lernt, sich den Rhythmus bewusst zu machen.



In der „Spiegelübung“ (Nr. 8) wird das „Führen und Folgen“ beschrieben, eine Kommunikationsform sowie ein Unterrichtsprinzip in der Rhythmik. Es werden dabei soziales Lernen, Kommunikation, Vertrauen, Konzentration sowie die Wahrnehmung geschult. Dieses Prinzip des Führens und Folgens kommt in Rhythmik-Einheiten immer wieder vor. Einmal ist die Musik das Mittel, dann die Bewegung, einmal wird die Wahrnehmung angesprochen, dann wieder das soziale Lernen.

### **Edukinestetik (Lehre der Bewegung) – Übungen Nr. 1-4, 15-16, 18-20**

---

Die Erkenntnisse und Wirkungen der Übungen aus der Edukinestetik fördern ebenso das ganzheitliche Lernen, da sie durch die Überkreuz-(kontralaterale) Bewegungen gleichzeitig beide Gehirnhälften aktivieren.

Andere Bewegungsmuster verbessern die Kommunikation zwischen dem Vorderhirn, das dafür sorgt, dass wir Neues ohne Stress lernen können, und dem Hinterhirn, in dem alles gespeichert ist, was wir schon gelernt haben.

Das Aktivieren des Akupunkturmeridian-Systems harmonisiert die psychische Verfassung und regt außerdem den Fluss der elektromagnetischen Energien an. Das fördert die Bereitschaft, Neues aufzunehmen und aufmerksam am Geschehen teilzunehmen.

### **Tuinapraktik - Funktionsgymnastik aus der Traditionellen Chinesischen Medizin – Übungen Nr. 21-23**

---

Aufgrund meiner Zusatzausbildung und Erfahrung als Tuinapraktikerin (manuelle Behandlungsmethode der traditionellen chinesischen Medizin) möchte ich auch Übungen aus diesem Bereich anführen.

Diese manuelle Behandlungsmethode beinhaltet die chinesische Funktionsgymnastik und fördert nicht nur die Gesundheit sondern auch das Körperbewusstsein und liefert somit die Grundvoraussetzung für ganzheitliches Lernen.

Die Chinesische Funktionsgymnastik kräftigt und dehnt Muskulatur und Gelenke, sorgt für eine bessere Durchblutung der Organe, wodurch die Beweglichkeit gefördert wird. Neben der körperlichen Stärkung wirkt die Funktionsgymnastik durch kontemplative Sammlung beruhigend auf den Geist. Chinesische Funktionsgymnastik hat bei regelmäßiger Anwendung eine lebensverlängernde Wirkung.

Veronika Pengg (Autorin)

Musik- und Bewegungspädagogin und Tuinapraktikerin



# 1. Gorilla – Wecken der Lebensgeister

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung des Akupunkturmeridiansystems, Konzentrationsförderung

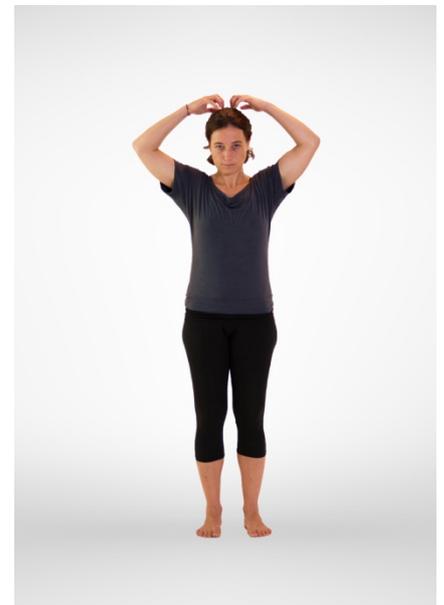
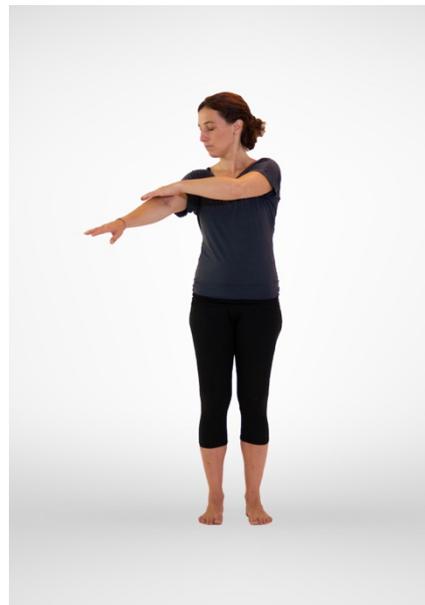
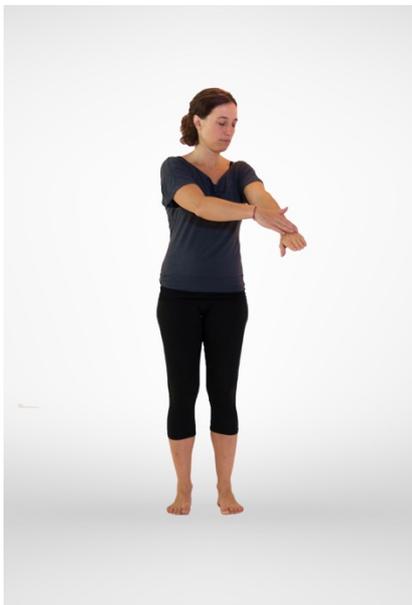
**Ursprung:** Edukinestetik

Beginne, den linken Arm auf der Innenseite von der Schulter an bis hinunter zu den Fingerspitzen mit der flachen Hand abzuklopfen. Drehe dann den Arm um und klopfe die Außenseite wieder hinauf bis zur Schulter. Anschließend schüttele mit locker hängendem Arm die Schulter aus. Wechsle zur anderen Schulter und gehe mit dem rechten Arm genauso vor. Sind beide Arme aktiviert, beginne mit den Fingerkuppen beider Hände, links und rechts vom Mittelscheitel vom Haaransatz an, einige Male auf den Schädel zu klopfen, dann weiter über den Hinterkopf, den Hals und den Nacken entlang der Außenseite deines Körpers über Rücken, Gesäß, Ober- und Unterschenkel bis zu den Zehen.

Die Innenseite der beiden Beine wieder hinauf und vom Bauch weiter hoch, bis die Übung am oberen Teil des Brustbeins mit einem Trommeln endet.

Führe die Übung 2 bis 3-mal aus.

*Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“*





## 2. Tiger

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung, Aggressionsabbau

**Ursprung:** Edukinestetik

Stell dir vor, du bist ein wilder Tiger im Dschungel mit scharfen langen Krallen. Vor dir steht ein Baum, an dem du deine Krallen schärfst.

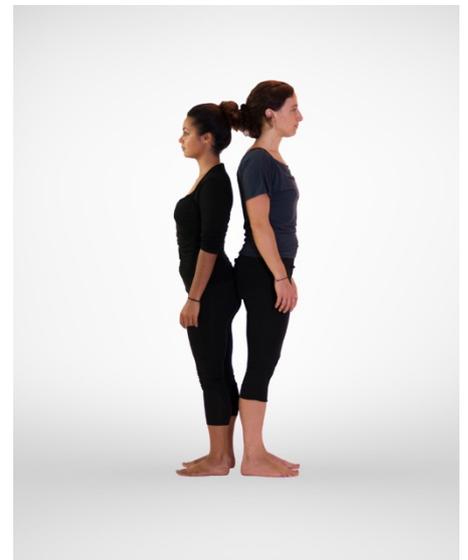
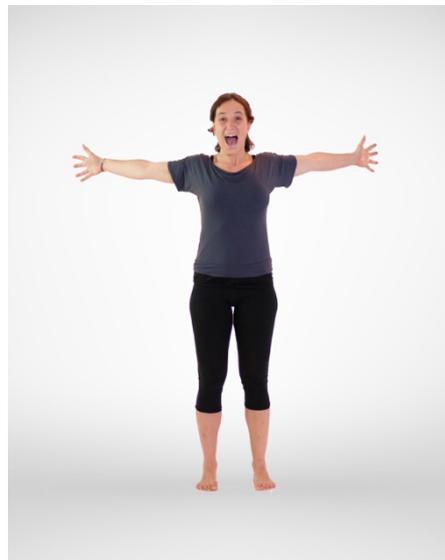
Gehe mit dem Ausatmen in die Hocke – die Arme vorgestreckt. Während du wieder aufstehst, atmest du laut durch die Nase ein und schaust wütend, setzt die Krallen in der Rinde des Baumes ein. Mit dem Ausatmen gehst du wieder in die Hocke.

Mache die Übung 6-mal. Beim siebenten Mal gehst du mit den Pranken nur mehr bis auf Höhe des Bauchraumes. Kreuze die Arme und öffne mit einem Schrei aus deinem Innersten die Arme so weit wie möglich.

Günstig ist es, vor der Übung immer darauf zu achten, dass genug Platz vorhanden ist und die Kinder einander nicht von hinten anschreien. Am besten in Kreisformation durchführen!

Variante: Man steht Rücken an Rücken zueinander und atmet 3-mal ein und aus. Beim dritten Mal springt man dann zueinander – in die Position zweier kämpfender Tiger.

*Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“*





# 3. Cook-Übung im Sitzen

**Altersgruppe:** A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Konzentration, Balance der Energie, Ausgeglichenheit und Ruhe

**Ursprung:** Edukinestetik

Sitze aufrecht am Sessel und stelle beide Füße auf den Boden. Bring die Fingerspitzen beider Hände langsam zusammen. Die Atmung geht ruhig und tief. Beim Einatmen durch die Nase lege die Zunge an den oberen Gaumen hinter die Schneidezähne, beim Ausatmen durch den Mund legst du die Zunge an den unteren Gaumen.

Für diese Übung sollte man sich 1 Minute Zeit nehmen.

Die „Cook-Methode“ balanciert die Energie aller Meridiane aus. Nach mehrmaliger Durchführung dieser Übung verlängert sich die Zeit, die Kinder in dieser Position bleiben können und wollen. Diese Übung schafft Ausgeglichenheit und Ruhe und ist außerdem gut geeignet, um sich auf ein neues Thema einzustimmen.

*Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“*





# 4. Denkmütze im Sitzen

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung des Akupunkturmeridiansystems, Konzentrationsförderung

**Ursprung:** Edukinestetik

Ziehe die Ränder der beiden Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft von innen nach außen, so als wollte man die Ränder ausbügeln. Beginne bei den Ohrspitzen und bügeln den Rand bis zum Ohrläppchen. Wiederhole diese Übung mehrmals.

„Die Denkmütze“ lenkt die Aufmerksamkeit auf die Ohren und aktiviert 400 Akupunkturpunkte. Außerdem stimuliert die Übung das Zentrum eines Nervengewebes, das in der Mitte des Hirnstammes liegt und ihn der Länge nach durchquert.

*Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“*





# 5. Abklopfen

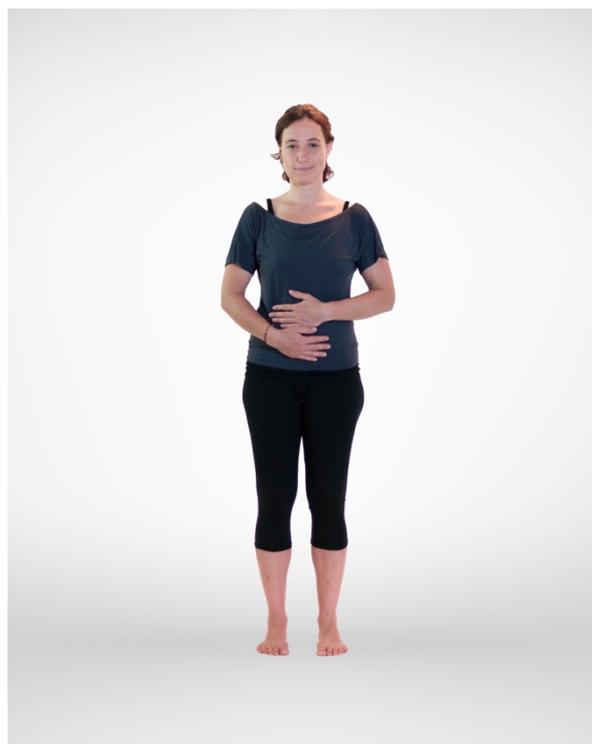
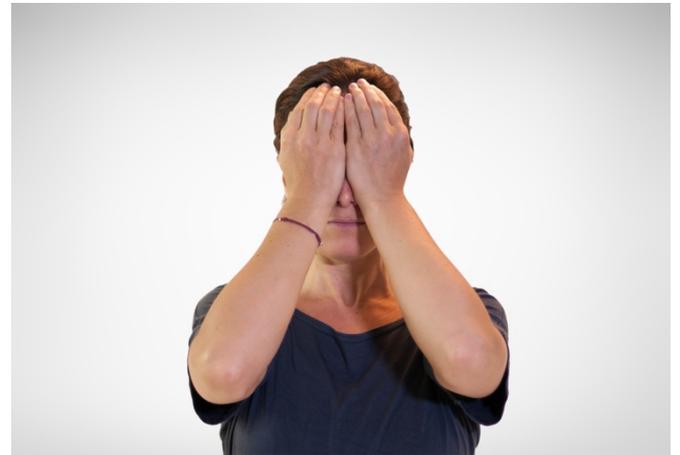
**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung des Akupunkturmeridiansystems, Konzentrationsförderung

**Ursprung:** Rhythmik

Beginne am Kopf mit den Fingerkuppen zu klopfen (Vorstellung: Regentropfen fallen auf den Kopf). Dann bedeckst du deine Augen mit beiden Händen (Hände bilden eine Schale) und klopfst – beginnend auf der Innenseite des linken Armes – von der Schulter abwärts. Drehe dann den Arm um und klopf die Außenseite wieder hinauf bis zur Schulter. Dasselbe machst du auf der rechten Seite.

Am Ende legst du deine Hände auf den Nabel und darunter und atmest „in deine Hände“.





## 6. Überkreuz-Übung

**Altersgruppe:** a. für B1, B2, C1  
b. für A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung, Zentrierung

**Ursprung:** Rhythmik

- a. im Sitzen: Überkreuze rechten über linken Arm. Die Füße sind ausgestreckt und ebenfalls überkreuzt – allerdings gegengleich: d. h. linker Fuß über den rechten überkreuzt. Drehe nun die überkreuzten Hände zur Brust und atme währenddessen tief ein und aus.

Wiederhole die Übung nun umgekehrt. Linker über rechten Arm, Beine umgekehrt.

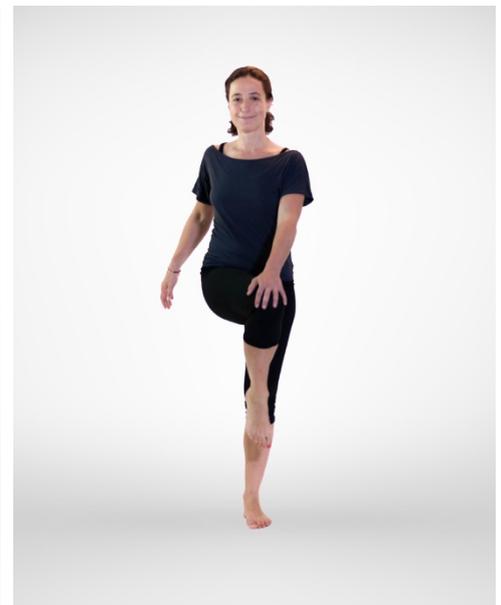
- b. im Stehen: Hebe dein rechtes Bein in Hüfthöhe und berühre mit deiner rechten Hand dein rechtes Knie, nun stelle es wieder zu Boden. Hebe nun dein linkes Bein und berühre dein linkes Knie mit deiner linken Hand.

Wiederhole diese Übung 4-mal.

Danach dieselbe Übung, allerdings überkreuzt. Du hebst dein rechtes Bein in Hüfthöhe, während deine linke Hand die Innenseite deines rechten Knies berührt. Nun hebst du dein linkes Bein, während deine rechte Hand die Innenseite des linken Knies berührt.

Mache auch diese Übung 4-mal.

Als Variation kannst du beide Übungen kombinieren: 4-mal parallel (rechter Arm und rechtes Bein heben, dann linker Arm und linkes Bein heben), 4-mal überkreuz (rechter Arm und linkes Bein, linker Arm und rechtes Bein heben).





# 7. Energieball

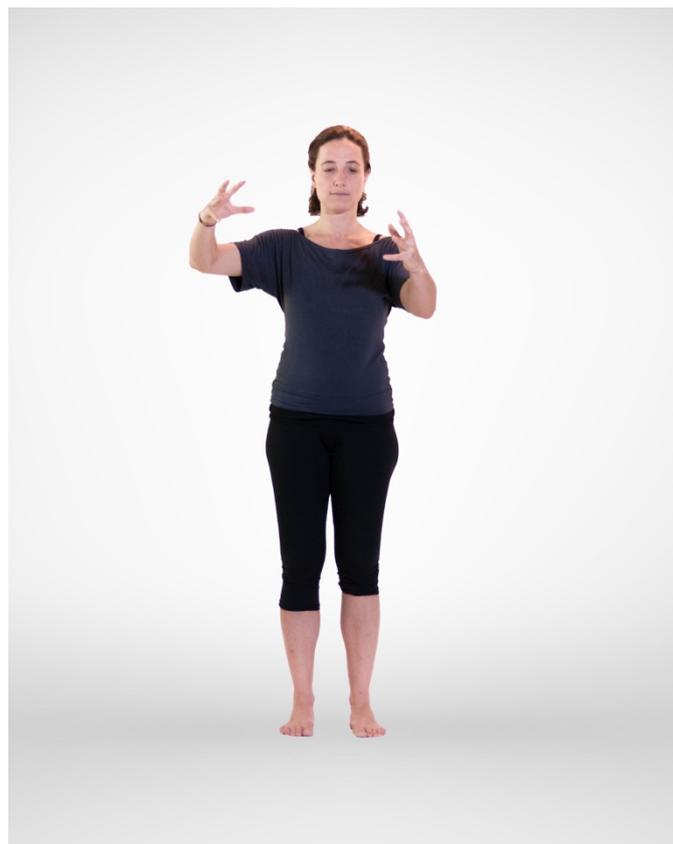
**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Konzentration, Fokussierung, Entspannung

**Ursprung:** Rhythmik

Du stellst dir vor, dass du einen Ball in deinen Händen hältst (die Arme und Hände sind dabei zuerst weit geöffnet) und der Ball wird „geformt“ bis sich die Fingerspitzen beider Hände berühren.

Vorstellung: Ich packe mein ganzes Wissen in diesen Ball und „bewahre mein Wissen“ gut auf.





## 8. Spiegelübung

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung, Stärkung des Miteinanders

**Ursprung:** Rhythmik

Person A steht einer 2. Person B gegenüber:

A macht eine Bewegung vor, die B gleichzeitig „als Spiegel“ nachmacht. Die Bewegungen können klein, groß, eckig, rund etc. sein. Allerdings sollten sie immer zueinander gemacht werden, damit die andere Person die Bewegungen gut nachahmen kann.

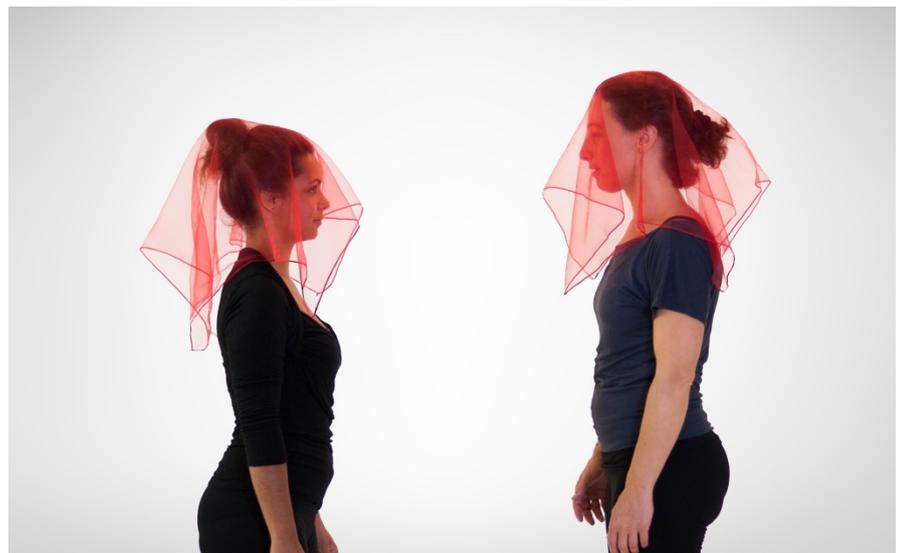
Danach werden die Rollen gewechselt.

Diese Übung wird auch in der Rhythmik immer wieder angewendet, um eine Beziehung zu stärken und aufzubauen:

- um als Führende/r Verantwortung zu übernehmen
- um als Folgende/r zu vertrauen
- um die Konzentration zu fördern

Reflexion: Wurde ich lieber geführt oder bin ich lieber der/die Führende? Hat mich die andere Person gut geführt? Was kann man besser/deutlicher machen?

*Quelle: B. Stummer: "Rhythmisch-musikalische Erziehung"*





## 9. Bodypercussion 2-stimmig

**Altersgruppe:** a. A1, A2, B1, B2, C1;  
b. B2, C1

**Ziel:** Aktivierung und Konzentration, Rhythmusgefühl und Koordination stärken

**Ursprung:** Bodypercussion / Rhythmik

**a) leicht:** 2-stimmiger RHYTHMUS

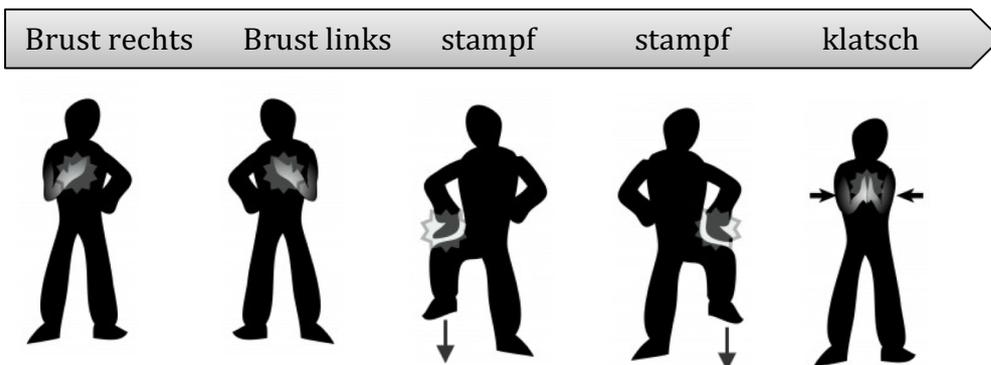
Aufwärmen: 4/4 Takt: 1 2 3 4

GIR – jede/r geht in seinem/ihrem Tempo, dann zu einem gemeinsamen Tempo kommen

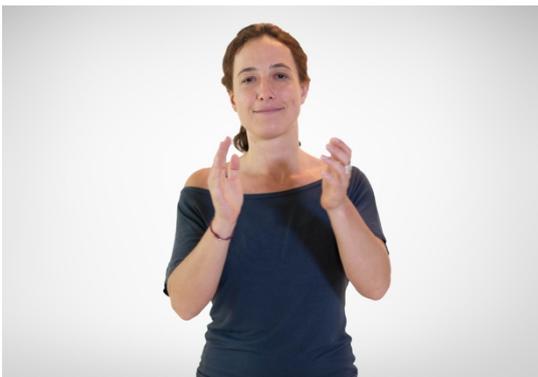
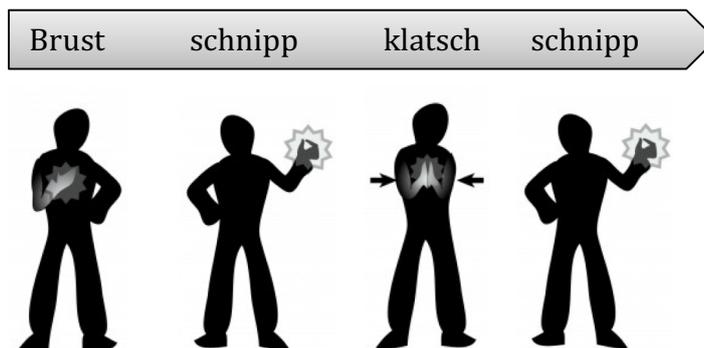
– 1 BETONEN (stampfen)

– auf 4 klatschen (zuerst eigene Hände, dann Partner/in)

**1. Stampf-stampf-klatsch: I tiki**



**2. Stimme: Miezekatze**



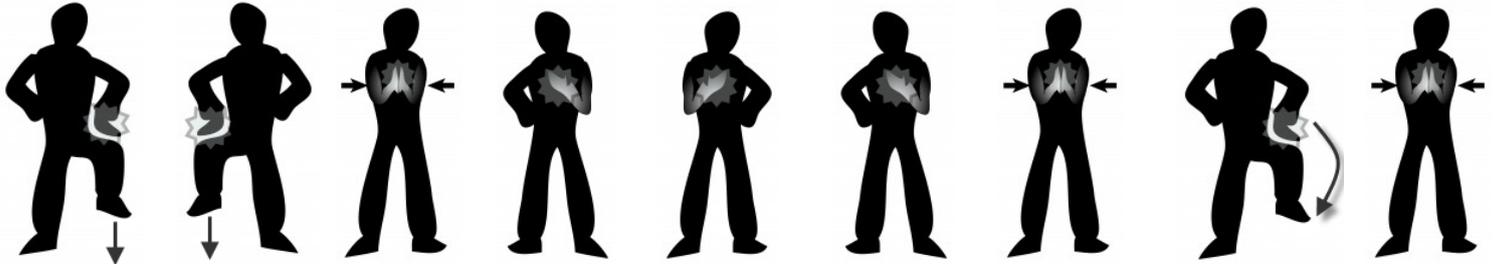
# Aktivierung und Konzentration

You<sup>th</sup> Start Entrepreneurial Challenges



**b) mittelschwer: „Schuhplattler“ ganze Phrase:**  
Tempo steigern!

rechter Fuß linker Fuß klatsch Brust rechts Brust links Brust rechts klatsch Schuh rechts nieder klatsch



rechts links rechts klatsch





# 10. Rhythmische Leiter

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung, Rhythmusgefühl und Koordination stärken, Initiative übernehmen

**Ursprung:** Bodypercussion / Rhythmik

### „Fill ins“

Während die Gruppe einen Rhythmus spielt, versucht jede/r einzelne nacheinander eine Gegenstimme – d. h. zum vorgegebenen Rhythmus ein „Solo“ zu spielen (klatschen, patschen, stampfen, singen).

### „Rhythmische Leiter“

Zuerst wird der Rhythmus vorgestellt:

4-mal stampfen mit den Füßen

4-mal patschen auf den Oberschenkeln

4-mal klatschen

4-mal schnippen (rechte/linke Hand abwechselnd)

1-mal stampfen, 1-mal patschen, 1-mal klatschen, 1-mal schnippen, 1-mal stampfen mit rechtem Fuß

– Kanon 4-stimmig

Die ‚Rhythmische Leiter‘ ist ein Rhythmustraining mit Hand und Fuß, aber auch sprechend, klatschend, stampfend, singend – (rappend), zischend und mit vielen anderen Body-Sounds (mit dem eigenen Körper erzeugten Klängen).





## 11. Konzentration

**Altersgruppe:** A1, A2

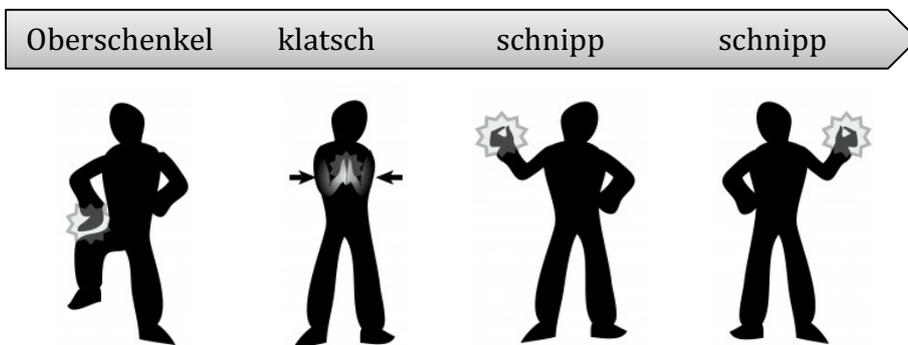
**Ziel:** Konzentrationsförderung, Verbesserung der Merkfähigkeit,  
Koordination von rechter und Gehirnhälfte und Rhythustraining

**Ursprung:** Bodypercussion / Rhythmik

Dieser Rhythmus wird als Namensspiel eingesetzt.

CON- CEN TRA- TION

Concentration now begins (doppeltes Tempo)



## 12. Lied „Tumbala“

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Konzentration, Förderung der Aufmerksamkeit

**Ursprung:** Bodypercussion / Rhythmik

TUMBALA: Zuerst wird das Lied gemeinsam gesungen, dann kommt der Rhythmus mit verschiedenen Schritt- und Klatschkombinationen hinzu. Die Verbindung von Lied und Rhythmus fördert die Aufmerksamkeit, die Konzentrationsfähigkeit und durch den Tanz in der Gruppe das Soziale Lernen.

Lied „Tumbala“: siehe nächste Seite

*Quelle: Ruth Schneidewind: „Der Fernseher ist kaputt“*





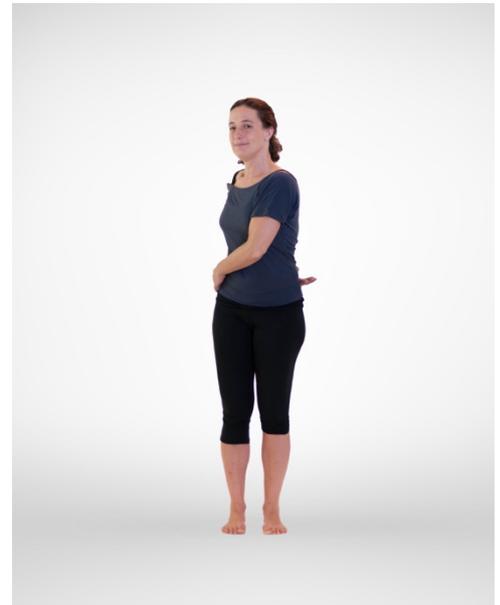
# 13. Schlenkerübung

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung, Verbesserung der Atmung und des Körperbewusstseins

**Ursprung:** Rhythmik

Beide Arme hängen locker neben dem Körper und werden in immer größeren Schwüngen seitlich rechts und links hin und her geschwungen, in immer größeren Halbkreisen. Dabei wird ausgeatmet.



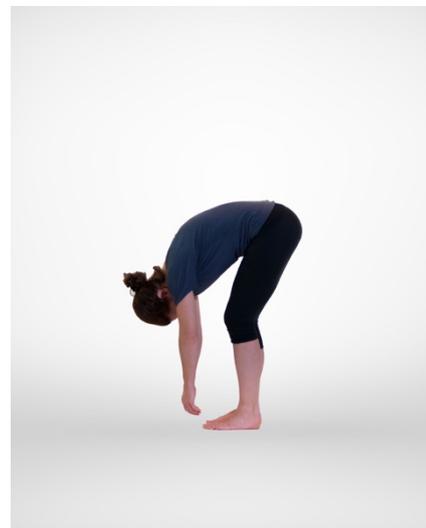
# 14. Abrollen

**Altersgruppe:** B2, C1

**Ziel:** Konzentration, Verbesserung der Aufrichtung und der Haltung

**Ursprung:** Rhythmik/Tanz

Vom Kopf beginnend beugst du dich langsam nach vorne, Wirbel für Wirbel rollst du hinunter in Richtung Boden; Hände und Nacken sind locker! Dasselbe – Wirbel für Wirbel – wieder zurück, bis du wieder aufrecht stehst. (Schultern sind locker und werden nicht hinaufgezogen!)





# 15. Wadenpumpe “Die Wand wegschieben“

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Konzentration, Verbesserung der Aufmerksamkeit

**Ursprung:** Edukinestetik

Stell dich irgendwo hin, wo du dich anhalten kannst. Gehe in Schrittstellung und verlagere das Gewicht auf den vorderen Fuß. Das hintere Bein steht auf dem Fußballen. Im Ausatmen drücke die Ferse gegen den Boden. Das Bein bleibt dabei gestreckt. Im Einatmen hebe die Ferse des hinteren Fußes und drücke sie im Ausatmen wieder auf den Boden.

Wiederhole die Übung einige Male und wechsle dann die Seiten.

Diese Übung fördert die Ausdrucksfähigkeit und verbessert die auditive Wahrnehmung (das Hörverstehen) sowie die Aufmerksamkeit; ideal in Phasen von Müdigkeit, Stress, vor schwierigen Aufgaben.

*Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“*





# 16. Blumenpflücker/in

**Altersgruppe :** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung und Konzentration, Lösung von Blockaden

**Ursprung:** Edukinestetik

Du stellst dich mit überkreuzten Beinen locker hin. Lass den Oberkörper und die Arme beim Ausatmen locker hinunter hängen – beim Einatmen gehst du wieder hoch. Wiederhole den Vorgang, indem du auch nach rechts und links hinuntergehst.

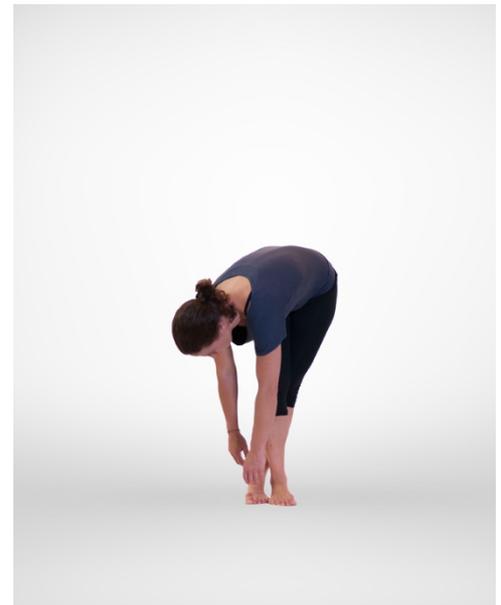
Führe die Übung mindestens 3-mal aus.

Zuerst die Übung ohne überkreuzte Beine ausführen (vgl. Übung 14 „Abrollen“).

Die Aufmerksamkeit auf die Atmung und auf das Hängen des Oberkörpers lenken.

Diese Übung erfordert Geduld und macht das Gehirn frei. Das Gedächtnis wird aktiviert.

*Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“*





# 17. Armkreisen

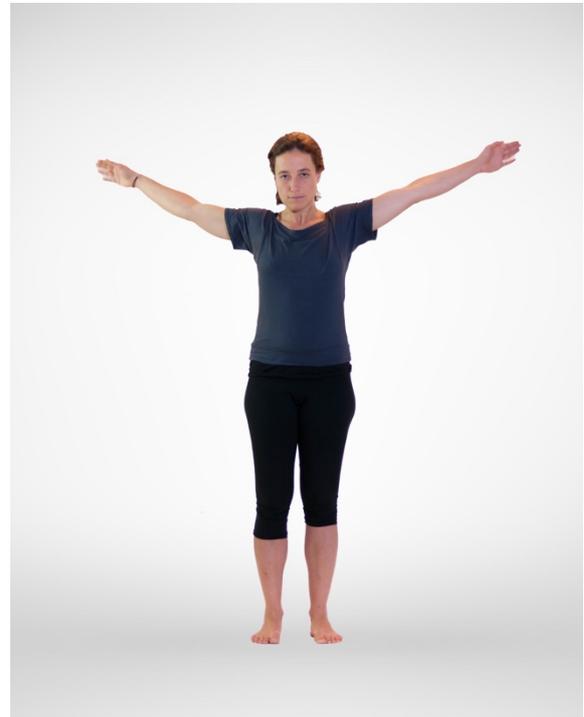
**Altersgruppe:** A1, A2

**Ziel:** Aktivierung des Lungenmeridians, Verbesserung der Atmung

**Ursprung:** Rhythmik

Du stehst schulterbreit und locker mit den Füßen auf dem Boden. Zuerst lässt du einen Arm nach rückwärts kreisen, dann den anderen und zum Schluss beide Arme gleichzeitig. Die Kreisbewegung sollte nach rückwärts und nicht seitlich durchgeführt werden. Achte darauf, dass der Ellbogen durchgestreckt ist.

Führe die Übung 20-mal durch.





# 18. Gehirnkнопfe

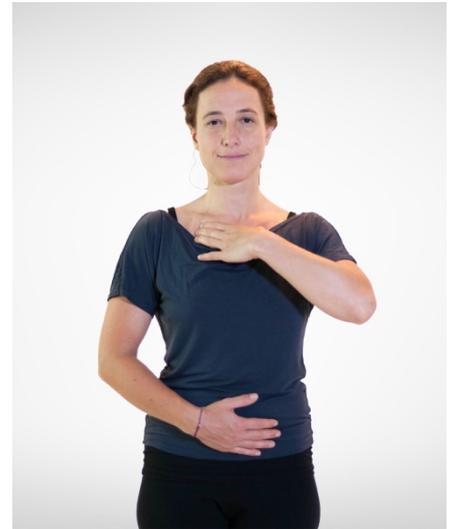
**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Aktivierung, Verbesserung der Kommunikation zwischen linker und rechter Gehirnhälfte

**Ursprung:** Edukinestetik

Eine Hand liegt auf dem Nabel, während Daumen und vier Finger links und rechts unterhalb des Schlüsselbeins am äußeren Rand des Brustbeins die Grübchen massieren. Die Übung wird mindestens eine halbe Minute ausgeführt.

*Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“*



# 19. Erdknöpfе

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Konzentration, Anregung des Energieflusses

**Ursprung:** Edukinestetik

Berühre mit einer Hand den Nabel und mit der anderen Hand die Stelle unterhalb der Unterlippe. Wechsle nach einigen tiefen Atemzügen die Hände und setze die Übung fort, indem du die Augen immer wieder hinauf und hinunter wandern lässt.

Das Halten der Erdknöpfе aktiviert einen der acht Sonderakkupunktmeridiane, das Zentralgefäß oder Dienergefäß. (Es verläuft vom Damm der Körpermittellinie entlang über das Kinn bis unterhalb der Unterlippe).

Diese Übung erdet und zentriert.

*Quelle: Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“*





# 20. Energiegähnen

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2

**Ziel:** Konzentration, Entspannung des Gehirns

**Ursprung:** Edukinestetik

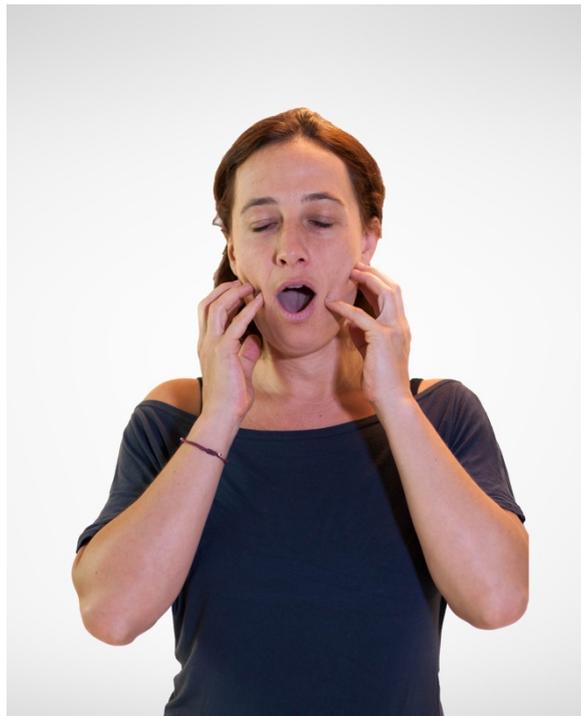
Du lässt den Kiefer bequem nach unten fallen, tust so, als ob du gähnen müsstest. Während du das Kiefergelenk massierst, gibst du einen entspannten Gähnton von dir.

Die Übung sollte 3 bis 6-mal wiederholt werden.

Die Übung „Energiegähnen“ dient für:

- die Entspannung des gesamten Gehirns
- das Anschalten der Formatio reticularis (Teil des Gehirns, der ablenkende aus den relevanten Informationen aussiebt).

Außerdem werden der Selbstaussdruck und die Kreativität sowie das Gleichgewicht verbessert.





# 21. Fußgelenke kreisen lassen

**Altersgruppe:** B1, B2, C1

**Ziel:** Konzentration, Auslockerung der Fußgelenke

**Ursprung:** Tuinapraktik

Du sitzt auf einem Sessel. Das rechte Bein liegt über dem linken. Das Fußgelenk ist entspannt. Der Fuß beschreibt Kreise – sowohl im, wie auch gegen den Uhrzeigersinn: auswärts drehen, strecken, einwärts drehen, beugen. Die Beine werden überschlagen und die Bewegung wieder mit den Augen beobachtet. Es ist wichtig, die Füße gut zu spüren, um gut stehen, hüpfen und gehen zu können.

Das Fußgelenk ist dem Milz Pankreas Funktionskreislauf zugeordnet. (Er nährt die Muskeln.) Bei dieser Übung ist es wichtig, mit den Fußgelenken eine gleichmäßige, langsame, runde Bewegung auszuführen.

Die Übung sollte mehrmals wiederholt werden.

Die Übung „Fußgelenke kreisen lassen“ aktiviert den Magenmeridian, lockert die Fußgelenke und ist eine Vorübung für die „Überkreuzübungen“.





# 22. Nackenübung

**Altersgruppe:** A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Konzentration, Entspannung der Nackenmuskulatur

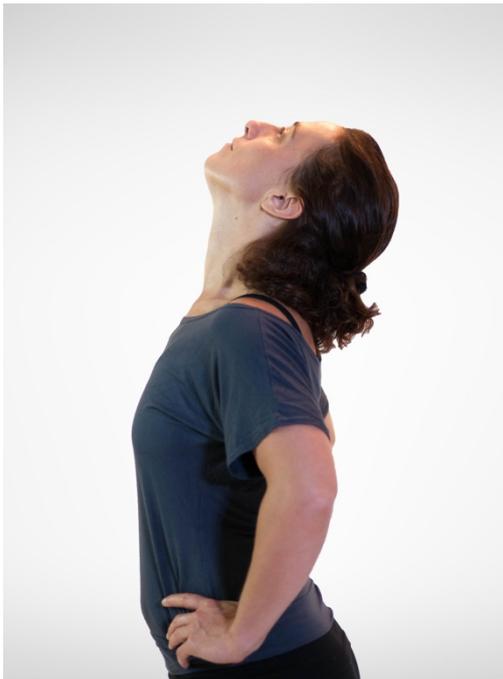
**Ursprung:** Tuinapraktik

Der Rumpf ist gerade, die Arme sind in die Hüften gestemmt. Der Kopf wird soweit wie möglich nach hinten gebeugt. Dabei tief einatmen und die vordere Halsmuskulatur strecken. Zurück in die Ausgangsposition und ausatmen. Dann beugst du den Kopf bei geschlossenem Mund nach vorne, bis das Kinn die Brust berührt. Entspannen und einatmen.

Wiederhole die Übung 10-mal

Diese Übung entspannt den Nacken und verbessert die Atmung. Sie fördert die Konzentration, den Herzfunktionskreislauf und die Aufmerksamkeit.

„Mit einem konzentrierten, ruhigen Geist kann man gut lernen.“





# 23. Der goldene Hahn

**Altersgruppe:** A1, A2, B1, B2, C1

**Ziel:** Konzentrationsförderung und Aktivierung des Herzfunktionskreislaufs

**Ursprung:** Tuinapraktik

Die Füße stehen auseinander, die linke Hand hängt entspannt. Die rechte Hand ballen, wobei sich der Daumen in der Mitte der Faust befindet. Der Ellenbogen ist auf 90° gebeugt. Das Handgelenk – vergleichbar der Kopfbewegung eines Hahns – senkrecht nach unten abknicken. Danach das Handgelenk radial soweit nach unten bewegen, wie es geht.

Wichtig ist es, die Übung langsam durchzuführen und mit den Augen der Hand zu folgen (Augen-Hand-Koordination).



---

### Quellen:

Ruth Schneidewind: „Der Fernseher ist kaputt“ - neue Kinderlieder für dich und mich, Verlag Helbling

Silvia Meixner, Ernst Tumpold: „Kinder aufs Lernen vorbereiten“-Arbeitsmappe für den Einsatz von Edukinestetik Übungen, Neuer Breitschopf Verlag

Birgitta Stummer: "Rhythmisch-musikalische Erziehung"-Bewegung erklingt-Musik bewegt, Manz Verlag

### Impressum:

Herausgeber/in: Eva Jambor, Johannes Lindner

Autorin: Veronika Pengg

Redaktion: Heidi Huber

Gestaltung: Valentin Mayerhofer (Layout), Peter Stromberger (Piktogramme),  
Christine Zauner (Fotos)

Projektinformation: [www.youthstartproject.eu](http://www.youthstartproject.eu)

Unterrichtsmaterialien: [www.youthstart.eu](http://www.youthstart.eu)

Videos: Übungen zur Förderung der Achtsamkeit und Körperübungen  
zur Aktivierung & Konzentration

© 2017

Initiative for Teaching Entrepreneurship, Eschenbachgasse 11, 1010 Vienna, Austria



Das You<sup>th</sup> Start Team freut sich, wenn Sie mit uns in Kontakt treten: einerseits zur Vernetzung mit den nationalen Partnern und ihren Angeboten, andererseits zur Unterstützung für die Implementierung. E-Mail-Adresse: [office@ifte.at](mailto:office@ifte.at)