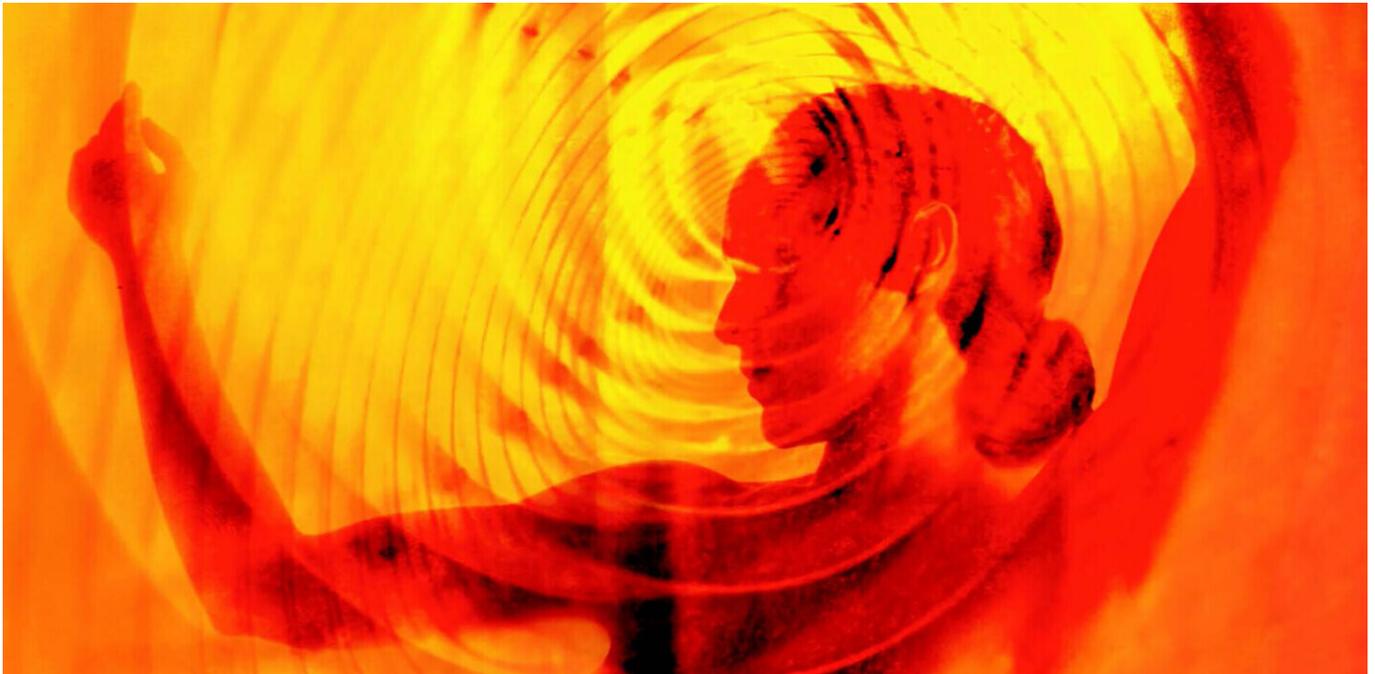


Konzentration: Gedanken kontrollieren, Energie steigern

Mit Kindern und Jugendlichen sind Konzentrationsübungen oft recht schwer durchzuführen. Dieses Dossier stellt einfache Übungen vor und gibt wertvolle Tipps zur Steigerung der Konzentration.



Konzentration heisst auch die Kontrolle über den eigenen Gedankeninhalt zu haben. Erwachsene können solchen Aufforderungen mit ein bisschen Übung in relativ kurzer Zeit Folge leisten. Auch wenn es zu Beginn schwierig ist, z.B. einmal eine Minute lang an nichts zu denken, so schafft es früher oder später jedermann dank gezielten, konzentrativen Übungen.

Wenn sich Kinder konzentrieren, ist die Anstrengung in ihren Gesichtern gut zu erkennen. Die Augenbrauen rücken zusammen und der Fokus ist auf einen bestimmten Ort gerichtet. Diese Art von Konzentration geschieht durch Einschränkung der Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Sei dies auf ein Bild, auf eine bestimmte Bewegung oder auf die Atmung.

Arbeit mit Jugendlichen als Herausforderung

Im Sportunterricht eignen sich Konzentrationsübungen, bei denen mit mentalen Bildern gearbeitet wird. Denn man kann Kindern nicht einfach sagen: «Konzentriert euch einmal». Wird aber die Vorstellungsgabe der Kinder genutzt, lassen sich Konzentrationsaufgaben stellen, die sie gut umgesetzt können.

Fabeln und Bildergeschichten eignen sich besonders, um die Aufmerksamkeit der Kinder zu gewinnen. Zudem unterstützt alles, was angefasst, angeschaut, gerochen, gehört und gefühlt werden könnte, den Konzentrations- und damit den Lernprozess (siehe Kasten). Möchte die Sportlehrperson den Fokus z.B. auf den Körper richten, so ist die Beschreibung der Funktion und der Lage von Muskeln, Knochen und Organen sehr hilfreich.

Metaphern für die Sinne

- **Bilder:** «Mein Kopf schwebt nach oben» oder: «Mein Kopf schwebt als Luftballon nach oben». (metaphorisch)
- **Spüren:** «Ich spüre wie jemand mit seinen Händen auf meinem Rücken nach unten streicht». Oder: «Ich spüre einen angenehmen Windhauch unter meinem Schulterblatt». (kinästhetisch)
- **Hören:** «Ich höre, wie Wasser meinen Rücken entlang nach unten plätschert».
- **Schmecken:** «Ich stehe auf einer Klippe im Meerwind und schmecke die salzige Luft auf meiner Zunge.»
- **Riechen:** «Ich fühle mich von angenehm weichem Rosenduft eingehüllt.»

Das anspruchsvollste Publikum sind Jugendliche in der Pubertät. Sie finden Konzentrations- und Erholungsübungen oft langweilig. Entscheidend ist bei ihnen, dass ihre Ideen in die Wahl der Übungen miteinbezogen werden. Ebenso können Übungen mit «Wettkampfcharakter» Erfolg versprechen, denn die Aufforderung «Kannst du das?» ist für sie oft motivierender als die Frage «Was spürst du bei dieser Übung?».

Die Übungen in diesem Mini-Dossier sind alle aus der Warte der Lehrperson formuliert und verstehen sich als Vorschlag, mit welchen Worten die Ausführung begleitet werden kann. Selbstverständlich ist die Lehrperson dazu aufgefordert, die Wortwahl ihren Schülerinnen und Schülern anzupassen und die Übungen so zu variieren, dass sie den Voraussetzungen der Klasse entsprechen.

Übungen

- [Koordination](#)
- [Imagination](#)
- [Atemübungen](#)
- [Verspannungen lösen](#)
- [Trainingsalltag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO