

4 | 2026



Inhalt

Die vier Aufmerksamkeitsformen	2
Unsere vier tierischen Begleiter	3
Methodische Hinweise	4

Good Practice

Aussen weit	6
Aussen eng	8
Innen weit	10
Innen eng	12
Frühlingsfest	14

Hinweise	17
----------	----

Kategorien

Alter: 4 bis ca. 8–10 Jahre

Schulstufe: Zyklus I

Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene, Könner

Fokussieren, spielend leicht

Ein Adler, ein Eichhörnchen, ein Bär und ein Frosch begleiten uns durch dieses Dossier. Sie zeigen auf einfache und bildhafte Weise, wie unterschiedlich Aufmerksamkeit aussehen kann. Das Modell der vier Aufmerksamkeitsformen bietet Ihnen eine Orientierung, wie Sie mit Kindern zwischen 4 und 10 Jahren die Kunst des Fokussierens spielend leicht erfahrbar machen können.

Kinder sind aufmerksam – nur oft auf etwas anderes, als wir Erwachsenen es in diesem Moment erwarten. Wenn wir sagen: «Konzentrier dich mal», verlangen wir von ihnen einen Zustand, für den ihnen häufig die innere Landkarte fehlt. Aufmerksamkeit ist kein Schalter, den man einfach umlegt, sondern ein Prozess, der sich Schritt für Schritt entwickelt (siehe Grafik). Zuerst wählt das Kind aus, worauf es seine Wahrnehmung richtet. Es entscheidet, bewusst oder unbewusst, was im Moment wichtig ist. Danach beginnt es zu fokussieren und blendet Störendes aus. Kann es diesen Fokus über eine gewisse Zeit halten, sprechen wir von Konzentration.



Damit Kinder diesen Weg gehen können, brauchen sie Orientierung statt Ermahnungen. Die vier Tiere machen die verschiedenen Formen der Aufmerksamkeit sichtbar und helfen, zwischen weit und eng sowie innen und aussen zu unterscheiden.

Vier Begleiter für einen gemeinsamen Weg

Adler, Eichhörnchen, Bär und Frosch laden dazu ein, Aufmerksamkeit mit Kindern nicht nur zu besprechen, sondern zu entdecken, auszuprobieren und im Alltag wiederzuerkennen. Jedes Tier öffnet dabei einen eigenen Zugang zur inneren Landkarte. Sie dienen dabei als einfache, einprägsame Bilder, die den Kindern helfen, die verschiedenen Aufmerksamkeitsformen zu verstehen, im eigenen Körper zu spüren und sie zu erleben.

In diesem Dossier finden Sie Geschichten, Bewegungsimpulse, Rituale und kleine Zaubersprüche, mit denen Sie die Kinder spielerisch anleiten können, ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken, den Fokus auszurichten und die Konzentration zu halten. So entsteht ein gemeinsamer Weg, auf dem Kinder ihre eigene Aufmerksamkeitskompetenz entwickeln und stärken können.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Die vier Aufmerksamkeitsformen

Kinder wechseln ständig zwischen verschiedenen Formen der Aufmerksamkeit. Mal nehmen sie vieles um sich herum wahr, mal fokussieren sie sich auf ein Detail oder auf ihren eigenen Körper. Das Modell der vier Aufmerksamkeitsformen, angelehnt an Nideffer (1981), hilft Lehrpersonen zu erkennen, in welcher Form der Aufmerksamkeit ein Kind gerade ist – und wie Bewegung helfen kann, den Fokus gezielt zu verändern.

Aufmerksamkeit kann sich in verschiedene Richtungen bewegen: nach aussen oder nach innen, und sie kann dabei weit oder eng sein. *Aussen weit* bedeutet, dass ein Kind vieles in seiner Umgebung gleichzeitig wahrnimmt. *Aussen eng* beschreibt den gezielten Blick auf ein einzelnes Detail. *Innen weit* meint das Nachdenken über mehrere Ideen, Erinnerungen oder das Wahrnehmen vom ganzen Körper. Und *innen eng* steht für das konzentrierte Festhalten eines einzigen Gedankens, das Spüren der Atmung oder das Wahrnehmen der Kraft in den Beinen beim Rennen.

Die Autorinnen dieses Dossiers, Franziska Keller-Müller und Eliane Schmocker, unterhalten sich über die vier Aufmerksamkeitsformen.

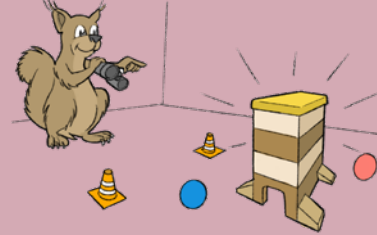
[Zum Video](#)

1. Aussen weit



Das Kind nimmt die Umgebung als grosses Ganzes wahr ohne sich auf ein Detail festzulegen. Der Blick schweift, der Körper bleibt offen für alles, was rundherum passiert. Das Kind reagiert auf Bewegungen, Stimmen oder Stimmungen im Umfeld. Die Aufmerksamkeit ist weit geöffnet wie ein grosser Kreis um das Kind herum.

2. Aussen eng



Hier richtet das Kind seine Aufmerksamkeit gezielt auf etwas Bestimmtes und die Augen suchen gezielt nach etwas Bestimmtem. Der Blick ist fokussiert, der Körper folgt diesem Fokus. Alles andere tritt in den Hintergrund, damit das Kind bei einer Aufgabebleiben, sich ganz darauf konzentrieren und diese Schritt für Schritt angehen kann.

3. Innen weit



In dieser Form nimmt das Kind viele Körperempfindungen wahr, ohne sie bereits zu sortieren. Es ist innerlich weit offen. Es spürt mehrere innere Signale gleichzeitig: Bewegungsdrang, Atmung, Muskelspannung oder auch Gefühle und Ideen.

4. Innen eng



Hier richtet das Kind seine Aufmerksamkeit auf ein einziges inneres Signal. Es spürt ganz bewusst, wie es sits, wie z. B. die Füße den Boden berühren oder wie der Atem nach einem Fangspiel stärker ein- und ausströmt.

Warum das wichtig ist

Kinder sind nicht einfach «unaufmerksam», sie befinden sich oft in einer anderen Aufmerksamkeitsform als jener, die gerade hilfreich wäre. Wenn wir verstehen, in welcher Form ein Kind gerade ist, können wir es gezielt in die Form begleiten, die für die aktuelle Aufgabe unterstützend wirkt.

Unsere vier tierischen Begleiter

In diesem Dossier begleiten uns vier Tiere, die zeigen, wie unterschiedlich Aufmerksamkeit sein kann. Adler Ali behält von oben den Überblick, Eichhörnchen Ella fokussiert sich auf ein einziges Detail, Bär Ben spürt viele Empfindungen in sich gleichzeitig, und Frosch Frida richtet sich ganz auf einen inneren Impuls aus. Gemeinsam machen sie sichtbar, wie vielfältig Aufmerksamkeit ist und wie Kinder diese Formen kennenlernen können.

Adler Ali

Wenn Adler Ali hoch oben am Himmel fliegt, fühlt er sich frei und leicht. Der Wind trägt seine grossen Flügel, und sein Körper schwebt fast von selbst. Von dort oben kann Ali ganz viel auf einmal sehen: die Wälder, die Wiesen, die kleinen Häuser, die spielenden Kinder, sogar die Schatten der Wolken auf dem Boden.



Sein Blick ist weit geöffnet wie ein grosses Fenster. Er nimmt alles wahr, was unter ihm passiert – wer sich bewegt, wo etwas raschelt, wo ein Tier entlangläuft. Das fühlt sich für ihn spannend und ruhig zugleich an. In diesem Moment ist Ali im **Aussen weit**: Er hat den Überblick, ohne sich auf etwas Bestimmtes festzulegen. Von hier oben entgeht ihm nichts.

Bär Ben

Bär Ben liebt es, sich morgens ganz lang zu strecken. Dabei spürt er seinen ganzen Körper: die schweren Pfoten, den runden Bauch, die starken Schultern. Wenn er so dasteht, fühlt er viele Dinge gleichzeitig. Er merkt, wenn seine Muskeln müde werden, wenn sein Bauch knurrt oder wenn seine Augen langsam zufallen.



Ben spürt auch, wann es Zeit ist, sich in seine Höhle zurückzuziehen. Dann wird alles in ihm ruhig und schwer, und er weiss: Jetzt beginnt der Winterschlaf. Und wenn der Frühling kommt, fühlt er genauso deutlich, dass es wieder Zeit ist aufzuwachen. In diesem Moment ist Ben im **Innen weit**: Er nimmt viele Empfindungen in seinem Körper gleichzeitig wahr.

Eichhörnchen Ella

Wenn Eichhörnchen Ella durch die Bäume flitzt, ist sie ganz wach und voller Energie. Ihr Körper springt leicht von Ast zu Ast, doch ihre Augen suchen nur eines: die perfekte Nuss. Ella schaut nicht auf den ganzen Wald, sondern ganz genau auf das, was sie gerade braucht. Sie entdeckt jede kleine Nuss, selbst wenn sie halb im Laub versteckt ist.



Wenn sie eine gefunden hat, trägt sie sie zu ihrem geheimen Versteck. Ella weiss ganz genau, wo jede Nuss liegt – kein Platz wird vergessen. In diesem Moment ist Ella im **Aussen eng**: Sie richtet ihren Blick auf eine einzige Sache und lässt alles andere für einen Moment verschwinden.

Frosch Frida

Frosch Frida sitzt ganz still auf einem Seerosenblatt. Von aussen sieht es aus, als würde sie nichts tun. Aber in ihrem Körper passiert etwas Wichtiges: Sie spürt genau, wie ihre Beinmuskeln gespannt sind, bereit für den nächsten Sprung.



Frida konzentriert sich nur auf dieses eine Gefühl – die Kraft in ihren Hinterbeinen. Alles andere blendet sie aus. Und wenn der richtige Moment kommt, stösst sie sich ab und hüpfte weit über das Wasser zur nächsten Seerose. In diesem Moment ist Frida im **Innen eng**: Sie hält einen einzigen Körperimpuls fest und setzt ihn gezielt ein.

Methodische Hinweise

Mit folgender Geschichte können die vier Tiere und die vier Aufmerksamkeitsformen mit den Kindern spielerisch eingeführt werden.

Im Wald haben vier Freunde eine alte Hütte entdeckt. Die Hütte war schon sehr alt und hatte vier Räume. Die Freunde haben sie renoviert, alle Zimmer schön hergerichtet und in den Farben Grün, Rot, Gelb und Blau gestrichen.

Die vier Freunde sind unterschiedliche Tiere. Jedes Tier hat sich ein Zimmer ausgesucht, denn sie möchten den Kindern (zwei Duplofiguren Mädchen und Junge) ihre ganz besonderen Stärken weitergeben.

Bemerkung: Die Stärken der Tiere können mit kleinen Spielzeugtieren und dem Input «Lernen Sie die verschiedenen Rollen kennen» eingeführt werden.

Im grünen Zimmer wohnt Ali, der Adler: Was kann der Adler besonders gut? 	Im roten Zimmer wohnt Ella, das Eichhörnchen: Welche besondere Stärke hat Ella? 
Im gelben Zimmer wohnt Ben, der Bär: Warum weiss der Bär, wann der Winterschlaf beginnt? 	Im blauen Zimmer wohnt Frida, der Frosch: Wie schafft es Frida, so gezielt von Seerosenblatt zu Seerosenblatt zu hüpfen? 

Bis jetzt konnten die Räume nur von aussen betreten werden. Deshalb haben die Tiere beschlossen, in die Zwischenwände Zaubertüren einzubauen. So können sie direkt von einem Zimmer ins andere wechseln.

Die vier Freunde möchten, dass alle Kinder von allen Tieren lernen können. Deshalb sollen sie möglichst schnell von einem Zimmer ins andere gelangen können, sogar dann, wenn sie nur daran denken. Doch eine Zaubertüre fehlte noch. Eine Türe in der Mitte, dort, wo alle vier Räume zusammentreffen. Mit dieser Tür können die Kinder direkt von Ali zu Frida oder von Ella zu Ben wechseln.

Deshalb schenken die vier Tiere den Kindern einen Zauberschlüssel. Mit ihm können sie möglichst schnell den richtigen Raum finden und dort die passende Aufmerksamkeitsform lernen.



Bemerkung: Der Zauberschlüssel kann die Kinder nicht nur in der Bewegung, sondern auch im Unterricht unterstützen. Jedes Kind hat seinen eigenen Schlüssel. Diesen nehmen sie in die Hand und überlegen, ob sie für die bevorstehende Aufgabe im richtigen Raum sind. Der Zauberschlüssel stellt zudem die Verbindung zu den Zaubersprüchen her (siehe S. 5), mit denen die Kinder spielerisch lernen, ihre Aufmerksamkeit zu wechseln.

Praktische Umsetzung

Um den Kindern bewusst zu machen, dass die Aufmerksamkeitsformen gezielt gesteuert werden können, kann für jedes Tier ein separater Zauberspruch verwendet werden. Ziel ist, dass die Kinder später ohne Zauberspruch in die entsprechenden Aufmerksamkeitsformen wechseln können.

Trotz Unterstützung und Zauberspruch kann es sein, dass ein Kind Mühe hat einen Raum/eine Aufmerksamkeitsform zu verlassen. Geben Sie dem Kind Zeit und versuchen Sie es später nochmals.



Zaubersprüche für Good Practice

«Zauber, Zauber – eins, zwei, drei...»	Handgeste: Hände kreisen langsam in der Luft, als würde man Glitzer zaubern.
Adler Ali – aussen weit «... ich werde Ali, gross und frei – ich schaue weit und bin dabei.»	Handgeste: Die Arme weit ausbreiten wie Flügel, Brust öffnen, Blick in die Weite.
Eichhörnchen Ella – aussen eng: «... ich werde Ella, flink und klein – ich seh nur eins, das muss jetzt sein.»	Handgeste: Hände vor dem Körper klein machen, Finger wie suchende Pfötchen bewegen, Blick auf einen Punkt richten.
Bär Ben – innen weit «... ich werde Ben, der starke Bär – ich spür mich gut von Kopf bis Fuss.»	Handgeste: Beide Hände auf den Bauch legen, tief einatmen, den Körper gross machen und langsam strecken.
Frosch Frida – innen eng «... ich werde Frida, ruhig und bereit – ich spüre nur eins, ganz leicht.»	Handgeste: In die Hocke gehen, Hände auf die Knie, Körper stillhalten, dann die Beinmuskeln leicht anspannen (aber noch nicht springen).

Good Practice – Aussen weit

Mit Adler Ali üben die Kinder, den Blick zu weiten und das Geschehen im Raum wahrzunehmen. Sie beobachten, wo andere Kinder sind, orientieren sich am grossen Ganzen und lernen, ihre Bewegungen daran anzupassen. So wird der äussere, weite Fokus spielerisch erfahrbar.



Gesucht ist...

Adler Ali zeigt, wie wichtig aufmerksames Beobachten ist. Die Kinder üben, sich Positionen zu merken und ihre räumliche Orientierung spielerisch zu verbessern.

Die Kinder gehen im Raum umher und beobachten einander. Wie Ali versuchen sie herauszufinden, wo die anderen stehen. Ruft die Lehrperson «Stopp», bleiben alle stehen und schliessen die Augen. Die Lehrperson nennt den Namen eines Kindes. Mit geschlossenen Augen zeigen die Kinder mit dem Arm dahin, wo sie dieses Kind vermuten. Dann öffnen sie die Augen und prüfen, ob sie richtig lagen.

Reflexionsfrage

- Was hilft dir, damit du siehst, wo alle Kinder sich im Raum bewegen?

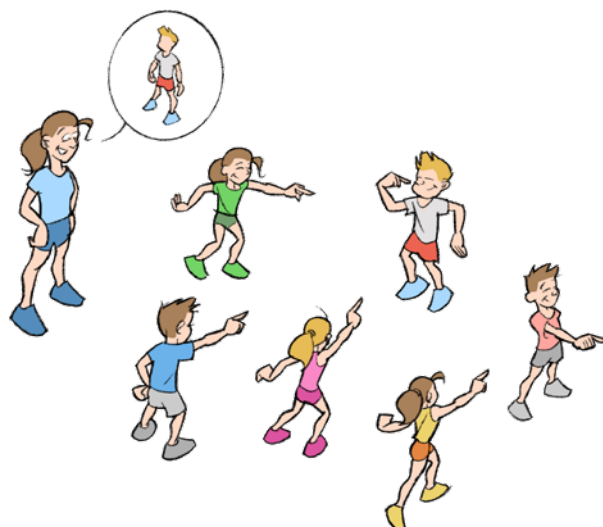
einfacher

- Die Kinder suchen sich im Raum einen Platz und bleiben dort gut sichtbar stehen. Sie schauen sich um und merken sich die Standorte der anderen. Auf das Kommando «Stopp» schliessen alle die Augen.
- Die Kinder gehen im Raum umher, beim Kommando «Stopp» bleiben sie stehen, verschaffen sich einen Überblick, indem sie sich einmal um die eigene Achse drehen und dann die Augen schliessen.

schwieriger

- Die Kinder rennen im Raum umher und versuchen sich trotzdem zu orientieren, wo die anderen sind.

Bemerkung: Wenn es Kindern schwerfällt, den Überblick über die Gruppe zu haben und die Vereinfachungen auch nicht unterstützend wirken, hilft es, diese Spielidee in einer Kleingruppe durchzuführen. Agieren zwei Kleingruppen nebeneinander, braucht es eine räumliche Distanz (z. B. in entgegengesetzten Ecken oder visuelle Trennung durch Matten). Die Lehrperson kann von der Mitte aus das Spiel für beide Gruppen anleiten.



Finde Alis Freunde

Wer den Überblick behält, findet Alis Freunde schneller. Die Kinder orientieren sich im Raum und bewegen sich gleichzeitig aufmerksam zwischen den anderen.

Im Raum sind mehrere Bilder von Ella, Frida und Ben aufgehängt. Die Kinder rennen im Raum umher und halten gleichzeitig Ausschau nach den Bildern der drei Freunde von Ali. Dabei achten sie darauf, nicht mit anderen Kindern zusammenzustossen. Ruft die Lehrperson z. B. «Ella», laufen alle Kinder so schnell wie möglich zu einem Bild von Ella. Wenn alle Kinder beim gesuchten Tier angekommen sind, beginnt das ganze Spiel von neuem.

Reflexionsfrage

- Was hilft dir, damit du nicht mit anderen Kindern zusammenstösst und du die Bilder der Tiere findest?

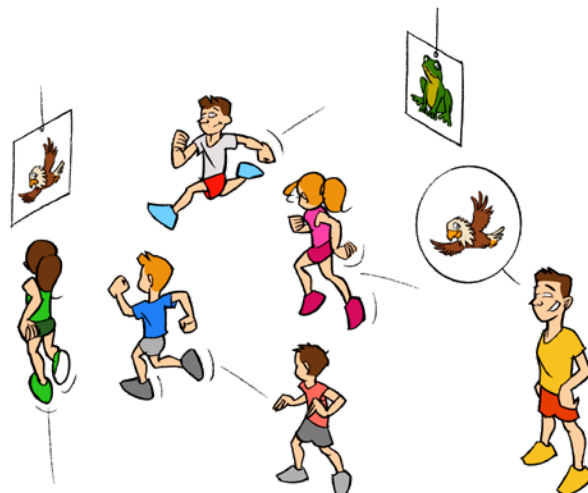
einfacher

- Das Spiel zuerst gehend machen

schwieriger

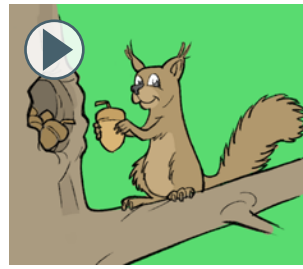
- Die Bilder werden immer wieder an andere Plätze gehängt.

Bemerkung: Kinder, denen gut koordinierte Bewegungsausführungen noch schwerfallen, müssen sich oft stark auf den Bewegungsablauf konzentrieren. Dadurch fällt es ihnen gelegentlich schwer, parallel andere Aufgaben, wie das Suchen von Bildern oder das Wahrnehmen der anderen Kinder im Raum, zu lösen. Für sie kann es förderlich sein, sich gehend durch den Raum zu bewegen (Niveaudifferenzierung).



Good Practice – Aussen eng

Mit Ella üben die Kinder, ihren Blick gezielt auf Einzelheiten zu richten. Sie suchen Farben, Zahlen, Formen oder kleine Hinweise und blenden Unwichtiges aus. So lernen sie, aus dem grossen Ganzen bestimmte Details herauszufiltern und ihre Aufmerksamkeit nach aussen eng zu fokussieren.



Ich sehe etwas, was du nicht siehst

Ella macht es vor: Wer genau hinschaut, entdeckt mehr. Die Kinder schärfen ihren Blick und suchen Gegenstände anhand ihrer Merkmale.

Die Kinder sind zu zweit unterwegs und haben je ein Fernrohr (Kartondeckel) dabei. Kind A sucht mit dem Fernrohr einen Gegenstand. Wenn es einen gefunden hat, sagt es: «Ich sehe etwas, was du nicht siehst und das ist rot». Kind B sucht mit seinem Fernrohr diesen Gegenstand, welcher die genannte Farbe hat. Hat es den Gegenstand gefunden, wechseln die Kinder die Rollen.

Reflexionsfrage

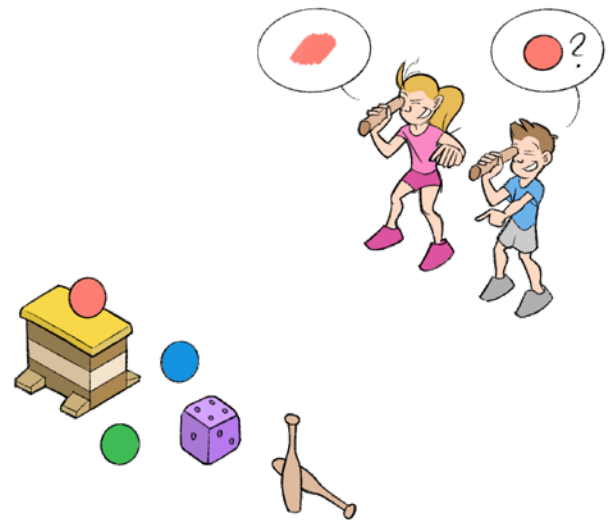
- Was hilft dir, den Gegenstand schneller zu finden?

einfacher

- Die Kinder bestimmen zuerst, in welchem Gebiet der gesuchte Gegenstand sein darf.
- Die Kinder geben eine Zusatzinformation, wie z. B. wo sich der Gegenstand befindet (z. B. es ist rot und liegt am Boden).

schwieriger

- Die Kinder können den Gegenstand unterschiedlich beschreiben: Grösse, Form, Material, Ort



Zahlensuche

Ella zeigt, wie Unwichtiges in den Hintergrund rückt. Die Kinder suchen gezielt nach der gewürfelten Zahl und passenden Gegenständen.

Die Kinder sind zu zweit mit einem Würfel unterwegs. Kind A würfelt die 3. Sie erkunden den Kindergarten und suchen Gegenstände, bei denen die Zahl drei geschrieben steht oder genau drei Dinge zusammengehören. Nun würfelt Kind B, nennt die gewürfelte Zahl und die Erkundung startet von neuem.

Reflexionsfrage

- Was hilft dir, die gewürfelte Zahl schnell zu finden?
- Was hilft dir, passende Gegenstände zur gewürfelten Zahl zu finden?

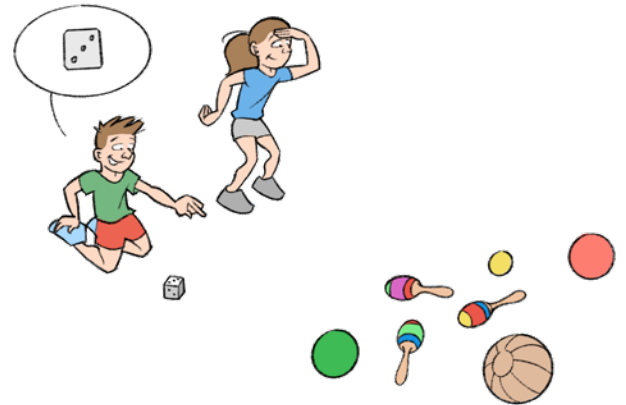
einfacher

- Die Kinder suchen zuerst die geschriebene Zahl. In einem zweiten Durchgang suchen sie Gegenstände, die zusammengehören (Beispiel: drei Kuscheltiere in der Spielecke, drei Holzkühe im Bauernhof, drei Bälle in einer Kiste usw.)

schwieriger

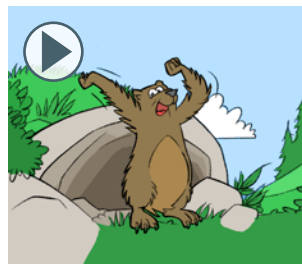
- Die Kinder können die Aufgabe auf dem Kindergarten- oder Schulweg machen.
- Den Zahlenraum mit zwei Würfeln erweitern.

Bemerkung: Ziel ist es, dass die Kinder nur Gegenstände suchen, die genau in der gewürfelten Anzahl vorkommen. Dazu müssen die Kinder zuerst die Rolle von Ali einnehmen und anschliessend, wenn sie sich einen Überblick verschafft haben, die Rolle von Ella.



Good Practice – Innen weit

Mit Ben üben die Kinder, ihren ganzen Körper bewusst wahrzunehmen. Sie spüren Spannung und Entspannung, wecken einzelne Körperteile und verbinden sie zu einem Körpergefühl. So lernen sie, ihre Aufmerksamkeit nach innen weit zu richten und den Körper als Ganzes zu erleben.



Spaghetti-Party

Ben zeigt, wie sich Anspannung und Entspannung anfühlen. Die Kinder nehmen ihren Körper bewusst wahr und erleben den Unterschied spielerisch.



Ella möchte alle ihre Freunde zu einer Spaghetti-Party einladen. Sie hat das noch nie gemacht und braucht deshalb die Hilfe von Freund Ben. Er weiss, wie es geht und wann Spaghetti fertiggekocht sind. Er erklärt Ella, dass es rohe Spaghetti, halb gekochte und gekochte Spaghetti gibt. Nur gekochte Spaghetti schmecken fein. Ben zeigt Ella nun, wie sie das herausfinden kann.

Kind A ist Ella und legt sich am Boden auf den Rücken. Kind B ist Ben und übt mit Ella wie sich Spaghetti beim Kochen verändern.

Spaghetti roh aus der Packung:

- Ella spannt alle Muskeln an und macht sich ganz steif.
- Ben fasst Ella an den Füßen und hebt sie leicht hoch. Ella bleibt ganz steif wie eine rohe Spaghetti

Spaghetti zu wenig lang gekocht:

- Ellas Oberkörper ist locker und die Beine sind fest angespannt.
- Ben fasst Ella an den Füßen und hebt sie hoch. Ellas Beine bleiben steif, der Rücken bleibt am Boden.

Spaghetti sind fertig gekocht:

- Ellas Körper ist ganz locker.
- Ben fasst Ella an den Füßen. Beim Hochheben sind die Beine locker und beweglich.

Anschliessend werden die Rollen getauscht.

Reflexionsfrage

- Welche «Spaghetti-Form» war für dich leicht, welche schwieriger?

einfacher

- Die Kinder stehen verteilt im Raum und erleben stehend, für sich alleine, die drei Spaghetti-Formen.
- Spaghetti roh, aus der Packung: Alle Muskeln anspannen und ganz steif stehen
- Spaghetti zu wenig lang gekocht: Beine sind noch steif, Oberkörper bewegt sich locker
- Spaghetti sind fertig gekocht: Beinmuskeln werden auch noch locker und sie fallen zu Boden

schwieriger

- $\frac{1}{3}$ der Klasse sind Bens und $\frac{2}{3}$ der Klasse sind Ellas. Die Ellas liegen auf dem Boden, die Bens gehen umher. Die Lehrperson sagt den Ellas welche «Spaghetti-Form» sie gerade sind z. B. «Ella du bist eine rohe Spaghetti aus der Packung». Die Bens gehen umher und überprüfen ob die Ellas ab jetzt alleine Spaghetti kochen können.
- Kind B (Ben) fasst das Kind A (Spaghetti) nur an einem Fuss

Bemerkung: Wenn es Kindern schwerfällt, sich in eine rohe Spaghetti zu verwandeln, hilft Folgendes: Füsse aneinanderdrücken, Pobacken zusammenkneifen, Bauchnabel zum Himmel strecken und Hände an die Oberschenkel drücken.

Bären-Klopfen

Mit Ben wecken die Kinder ihren Körper auf. Sie spüren die einzelnen Körperteile und bereiten sich spielerisch auf die nächsten Aufgaben vor.

Ben der Bär ist gerade aus seinem Winterschlaf aufgewacht. Er muss jetzt seinen ganzen Körper spüren, damit er richtig wach wird. Dazu zählt Ben die verschiedenen Körperteile auf, berührt sie gleichzeitig und klopft anschliessend seinen Körper in der aufgezählten Reihenfolge wach. Die Kinder machen mit und sprechen dabei folgenden Vers:

<i>Das ist mein Kopf,</i>	<i>All das klopfen wir</i>	<i>Und all das schütteln wir</i>
<i>das sind meine Schultern,</i>	<i>und klopfen wir</i>	<i>und schütteln wir</i>
<i>das sind meine Arme,</i>	<i>und klopfen wir.</i>	<i>und schütteln wir.</i>
<i>das ist meine Brust,</i>		
<i>das ist mein Bauch,</i>	<i>Und all das streichen wir</i>	<i>Und jetzt ist alles wach.</i>
<i>das sind meine Beine,</i>	<i>und streichen wir</i>	
<i>das sind meine Füsse.</i>	<i>und streichen wir.</i>	
	<i>(3 x wiederholen)</i>	



Reflexionsfrage: Welchen Körperteil hast du am besten gespürt?

Variation

- Die Kinder geben vor, welche Körperteile aufgeweckt werden müssen.

Good Practice – **Innen eng**

Mit Frida üben die Kinder, ein einzelnes Körperteil bewusst wahrzunehmen und gezielt einzusetzen. Sie spüren feine Signale, bewegen nur Hände, Füße oder Augen und lassen den restlichen Körper ruhig. So lernen sie, ihre Aufmerksamkeit nach innen eng zu fokussieren.



Stille Post mit Händedruck

Frosch Frida zeigt, wie Aufmerksamkeit auf einen Körperteil gelenkt wird. Die Kinder konzentrieren sich auf ihre Hände und geben ein feines Signal weiter.

Die Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Sie schliessen die Augen und fokussieren sich mit Frosch Frida auf ihre Hände. Die Lehrperson oder ein ausgewähltes Kind schickt Frida Frosch mit einem Händedruck los. Das Kind, das den Händedruck spürt, gibt ihn auf der anderen Seite weiter. Kommt der Händedruck zur ersten Person zurück, ruft diese laut *Frida*.

einfacher

- Die Kinder sitzen im Kreis, Rücken zur Mitte und halten sich an den Händen. Die Augen bleiben offen.

schwieriger

- Ein Kind kann die Richtung wechseln, indem es zweimal drückt.
- Mehrere Frida-Signale laufen gleichzeitig. Alle in dieselbe Richtung oder in verschiedene.

Reflexionsfrage

- Was hilft dir, das Frida-Signal zu spüren und weiterzugeben?

Bemerkung: Die Lehrperson kann sich bei einem zweiten, dritten Durchgang neben die Kinder stellen, die das Signal nicht weitergeben (z. B. nochmals drücken) oder dieses Kind zum Startkind bestimmen.



Frosch-Zauber

Mit Frida richten die Kinder ihre Aufmerksamkeit auf einzelne Körperteile. So entdecken sie spielerisch ihr persönliches Lieblingskörperteil.

Die Kinder sitzen im Kreis und entdecken spielerisch ihre Körperteile. Die Lehrperson verzaubert alle Kinder mit einem Zauberspruch (siehe S. 5) und dem Zauberstab in Frida. Anschliessend tippt sie mit dem Zauberstab den Fuss eines Kindes exemplarisch an und zaubert so die Froschfüsse aller Kinder wach.

Anschliessend wird beim nächsten Kind ein Körperteil angetippt, das wieder einzeln bewegt wird.

«Zauber, Zauber, eins, zwei drei.»

- «Fridas **Füsse** sind jetzt wach!» *Die Kinder bewegen nur die Füsse.*
- «Fridas **Hände** sind jetzt wach!» *Nur die Hände bewegen.*
- «Fridas **Finger** sind jetzt wach!» *Nur die Finger beugen und strecken. Hände sind wieder ganz ruhig.*
- «Fridas **Backen** sind jetzt wach!» *Kinder blasen Luft in die Wangen oder probieren andere Möglichkeiten aus.*
- «Fridas **Bauch** ist jetzt wach!» *Kinder legen die Hände auf den Bauch und atmen tief ein und aus, so dass sich die Hände anheben und senken.*
- «Fridas **Froschaugen** sind jetzt wach!» *Die Kinder öffnen die Augen ganz gross, aber der Rest des Körpers bleibt ruhig.*

Reflexionsfragen

- Was hilft dir, damit du nur das verzauberte Körperteil bewegst?
- Welchen Körperteil hast du neu entdeckt?
- Welches Körperteil fühlte sich lustig an?
- Welches ist dein Lieblingskörperteil?

Variation

- Die Kinder machen es in Zweiergruppen

Bemerkung: Nur *ein* Körperteil bewegt sich, der Rest bleibt still. Bei Kindern, die Mühe haben sich zu spüren und einzelne Körperteile isoliert zu bewegen, kann es helfen durch Berühren z.B. mit dem Zauberstab eine taktile Hilfe zu geben. Wichtig: Beim Verzaubern der Augen dürfen diese nicht berührt werden.



Good Practice – Frühlingsfest

Mit Ali, Ella, Ben und Frida fokussiert unterwegs: In dieser Unterrichtssequenz können die Kinder spielerisch ausprobieren, wie gut es ihnen bereits gelingt, von einem der vier Aufmerksamkeitszimmer ins nächste zu wechseln.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Zyklus 1, Vereine
- Lernstufe: Einsteiger/-innen / Fortgeschrittene

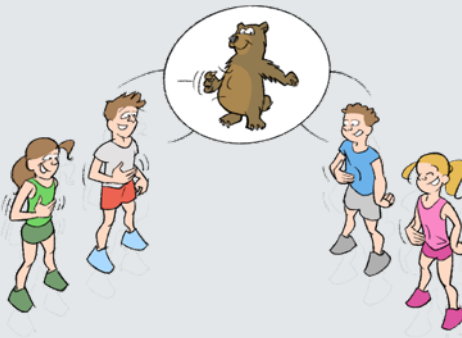
Lernziele

- Die Kinder können zwischen den vier Aufmerksamkeitsformen aussen weit, aussen eng, innen weit und innen eng wechseln.
- Die Kinder können beschreiben, in welches Tier (Ali, Ella, Ben oder Frida, welche die vier Aufmerksamkeitsformen beschreiben) sie sich einfacher oder schwieriger verwandeln können.

Bemerkungen

- Für das Frühlingsfest ist es hilfreich, wenn zuvor mit den Kindern angeschaut wird, wie die Tiere Adler, Eichhörnchen, Bär und Frosch die vier Jahreszyklen durchleben und was sie insbesondere im Winter machen.
- Falls die Möglichkeit besteht, kann die Bewegungslandschaft bereits vor dem Sportunterricht vorbereitet werden. So bleibt mehr Zeit für Bewegung.
- Bei Bedarf das Legomodell mit den vier Aufmerksamkeitszimmern in den Sportunterricht mitnehmen.

Einstieg (20')

Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Methodik/Material
Begrüssung und Einstimmung (5') <i>Die vier Freunde Ali, Ella, Ben und Frida feiern jedes Jahr ein Frühlingsfest. Immer dann, wenn Ben der Bär aus seinem Winterschlaf erwacht und auch Frida Frosch durch die wärmende Sonne ihre Winterstarre verlassen kann. In diesem Jahr sind dazu auch alle Kinder des Kindergartens XY eingeladen. Die Einladung dazu haben sie vor kurzem von Ali und Ella erhalten.</i>	Evtl. schriftliche oder gezeichnete Einladung von Ali und Ella für das Frühlingsfest
Stille Post (5') Mit der stillen Post versuchen wir nun herauszufinden, ob Frida und Ben bereits wach sind und auch Ali und Ella heute Zeit für das Frühlingsfest haben. Dazu nutzen wir die Kraft von Frida Frosch (zu Fridas Zauberspruch). Die Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Sie schliessen die Augen und fokussieren sich auf ihre Hände. Die Lehrperson schickt mit einem Händedruck eine Nachricht an Frida Frosch los. Das Kind, welches den Händedruck spürt, gibt ihn auf der anderen Seite weiter. Kommt der Händedruck zur ersten Person zurück, ruft diese laut «Frida ist wach». Anschliessend werden Nachrichten an Ben, Ali und Ella geschickt. Wobei bei Ali und Ella «Ali / Ella sind bereit» gerufen wird.	
Mit Bären-Klopfen Ben und Frida munter machen (10') Ben und Frida sind nach der langen Winterruhe zwar wach, aber noch müde und steif. Zum Glück kann mit dem Bären-Klopfen der Körper aufgeweckt werden. Dazu nutzen wir Bär Bens Kraft (zu Bens Zauberspruch). Ben und Frida müssen jetzt ihren ganzen Körper spüren, damit sie richtig wach werden. Dazu zählt Ben die verschiedenen Körperteile auf, berührt sie gleichzeitig und klopft anschliessend seinen Körper in der aufgezählten Reihenfolge wach. Die Kinder und Frida machen mit und sprechen dabei folgenden Vers: Das ist mein Kopf, das sind meine Schultern, das sind meine Arme, das ist meine Brust, das ist mein Bauch, das sind meine Beine, das sind meine Füsse. All das klopfen wir und klopfen wir und klopfen wir. Und all das streichen wir und streichen wir und streichen wir. (3 x wiederholen) Und all das schütteln wir und schütteln wir und schütteln wir. Und jetzt ist alles wach.	

Hauptteil (60')

Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/ Methodik/Material
Bewegungslandschaft aufstellen (15') Die Kinder in Kleingruppen einteilen, ihnen eine Postenkarte abgeben und sie die Posten aufstellen lassen. Die Lehrperson unterstützt und hilft wo nötig. Wer fertig ist, hilft den anderen Gruppen.	Hallenskizze, Postenblätter mit Material- liste (pdf) 3-5 Spielbündel
Mit Frida Frosch auf Atmung und Herzschlag fokussieren (5') Dank dem «Bären-Klopfen» sind nun alle Körperteile aufgeweckt. Frida fühlt sich aber immer noch nicht ganz wach und spürt ihren Körper noch nicht gut und deshalb hat sie für sich und ihre Freunde eine Spielidee. Bevor es losgeht, legen alle Kinder eine Hand auf die Brust, schliessen die Augen und hören auf ihren Atem. Frida fragt ihre Freunde und die Kinder: «Was spürt ihr? Wie fühlt sich das an?» Anschliessend gibt Frida ein Startsignal für ein Fangis. Dazu bestimmt sie 3-5 Fänger/-innen und verteilt Bündel. Alle Kinder spielen in der Bewegungslandschaft Fangis. Wichtig ist, alle bleiben auf dem Hallenboden und niemand benutzt die Bewegungslandschaft. Wenn ein Kind von einer Fängerin, einem Fänger berührt wird, wechseln die Rollen. Am Schluss ruft Frida alle wieder zusammen. Nun legen sich wieder alle Kinder eine Hand auf die Brust, schliessen die Augen und hören auf ihren Atem. Frida fragt ihre Freunde und die Kinder: «Was spürt ihr jetzt? Wie fühlt sich das jetzt an? Was ist anders als vor dem Fangis?»	 Bemerkung: Die Reflexionsfragen zielen darauf ab, dass die Kinder ihren Atem und ihren Herzschlag spüren (innen eng). Sollten die Antworten der Kinder zu allgemein sein, hilft es, nachzufragen und konkreter zu werden z. B. «Du bist müde? Wo spürst du, dass du müde bist? Gibt es ein Körperteil, der besonders müde ist?»
Mit Adler Ali die Bewegungslandschaft erkunden (30') Die Kinder verwandeln sich in Ali und machen eine erste Erkundungstour. → zu Alis Zauberspruch . Dazu laufen sie einmal durch die ganze Bewegungslandschaft und besichtigen die verschiedenen Angebote. Auf ein Signal der Lehrperson wählen sie ein Angebot aus und erkunden dieses. Im Anschluss daran dürfen sich die Kinder frei in der Bewegungslandschaft bewegen.	 Bemerkung: Die Lehrperson begleitet und unterstützt die Kinder bei Bedarf beim Bewegen in der Landschaft.
Variation: Als Ella die versteckten Freunde in der Bewegungslandschaft finden Während die Lehrperson die Kinder in der Landschaft unterstützt und begleitet, versteckt sie unauffällig die vier Freunde oder deren Bilder in der Landschaft. Anschliessend erklärt sie den Kindern, dass sich die vier Freunde in der Landschaft versteckt haben. Das Ziel ist es, wie Ella (zu Ellas Zauberspruch) mit geschärftem Blick in der Landschaft unterwegs zu sein und die vier Freunde zu entdecken. Wenn man ein Tier gefunden hat ist es wichtig, dies für sich zu behalten, damit die anderen Kinder auch noch suchen können.	• 4 Bilder der Tiere oder • 4 Spielfiguren der Tiere
Aufräumen der Bewegungslandschaft (10') Jede Gruppe räumt ihren Posten auf. Wer fertig ist, hilft den anderen beim Aufräumen.	

Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Methodik/Material
Dank Ella Eichhörnchen und Ben Bär einen Spaghetti-Plausch genießen (5') Nach diesem langen sportlichen Fest sind nun alle Teilnehmenden hungrig. Da Ella von Ben Bär gelernt hat, wie man Spaghetti richtig kocht, lädt sie mit der Unterstützung ihrer drei Freunde alle Kinder zum Spaghetti-Plausch ein. Weil es so viele Teilnehmende hat, kochen sie 3 Töpfe voll Spaghetti. Damit nicht alle Spaghetti gleichzeitig fertig sind und alle beim zweiten mal Schöpfen auch noch warme Spaghetti haben, werden die Spaghettitöpfe nacheinander mit Spaghetti gefüllt. Vor lauter Freude über den Frühling und dass alle Freunde nun wieder wach sind, haben die vier vergessen, in welchem Topf welche Spaghetti (roh, noch nicht fertig gekocht, gar) sind. Die Kinder verwandeln sich in ein Spaghetti und legen sich verteilt um den Mittelkreis mit dem Rücken auf den Boden. Sie entscheiden selbstständig in welchem Topf (roh, noch nicht fertig gekocht oder gar) sie sich befinden. Dazu nehmen sie eine der folgende «Spaghetti-Formen» ein: Spaghetti roh: Kind spannt alle Muskeln an und macht sich ganz steif. Beim Hochheben bleibt es ganz steif wie eine rohe Spaghetti. Spaghetti zu wenig lang gekocht: Oberkörper des Kindes ist locker und die Beine sind fest angespannt. Beim Hochheben bleiben die Beine steif, der Rücken bleibt auf dem Boden. Spaghetti ist fertig gekocht: Körper des Kindes ist ganz locker. Beim Hochheben sind die Beine locker und beweglich. Die Lehrperson geht in der Rolle von Ella oder Ben umher und hebt die Füße eines Kindes hoch. Sie sagt dabei, welche «Form» das Spaghetti hat z. B. fertig gekocht. Hat das Kind diese Form zeigen wollen und ist sie korrekt, darf sich das Kind umziehen gehen. Ist die Form noch nicht korrekt, legt die Lehrperson die Füße wieder hin und kommt später nochmals vorbei.	 Bemerkung: Ist die Lehrperson alleine in der Turnhalle, kann sie zwei Kinder bestimmen, die ihr helfen die richtige «Spaghetti-Form» zu erraten.
Reflexion im Klassenzimmer (5') Zurück im Klassenzimmer tauscht sich die Lehrperson mit den Kindern aus und bespricht mit ihnen, in welches Tier sie sich bereits gut verwandeln können und welche Verwandlung/Fokussierung ihnen noch schwerfällt. Vielleicht können andere Kinder erzählen, was ihnen bei der Verwandlung/Fokussierung hilft.	

Hinweise

Links und Literatur

- Nideffer, Robert M. (1981): [The ethics and practice of applied Sport psychology](#), Mouvement Publications. [E]
- Essentials of Strength Training and Conditioning: - 4th Edition With Web Resource: [Attentional Styles](#) [E], Human Kinetics

**Herzlichen
Dank**

Den Kindern und der Lehrperson, Bettina Schiblig, des Kindergartens a in Arth für das Mitmachen anlässlich der Foto- und Filmaufnahmen.

Partner



SVSS · ASEP · ASEF

bfu
bpa
upi

swiss olympic
spirit of sport

Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,
2532 Magglingen

Autorinnen: Franziska Keller-Müller, Mentaltrainerin IAP; Eliane Schmocker, Dozentin Bewegung und Sport, Pädagogische Hochschule Schwyz

Redaktion: Francesco Di Potenza, mobilesport.ch

Fotos: Charlène Mamie, Lernmedien BASPO

Videos: Yannik Leibacher, Lernmedien BASPO

Illustrationen: Luzi Etter

Layout: Franziska Küffer, BASPO