

Achtsamkeitsübung – „Was fehlt?“

In Momenten, in denen es schwer fällt Achtsamkeit durch Ruhe zu praktizieren, kann es helfen, die Wahrnehmung auf einen Gegenstand zu richten und mit seinen Sinnen zu arbeiten. Dafür eignet sich die Achtsamkeitsübung „Was fehlt?“, da es die Neugier der Kinder weckt.

Übung „Was fehlt?“

Nimm 6-8 nicht allzu große Gegenstände deiner Wahl – diese können passend zum Stundenthema sein oder etwas, was im Raum zur Verfügung steht, wie z.B. Radiergummi, Stifte, Tücher, Besteck, Kerzen, kleine Pflanzen etc. – Leg alle Gegenstände in die Mitte. Die Kinder schauen sich die Gegenstände genau an, zählen sie laut durch. Dann verdecke die Gegenstände, die Kinder schließen dabei die Augen, und nimm einen oder mehrere Gegenstände weg. Die Kinder müssen nun rausfinden, was fehlt. Nun sind die Kinder abwechselnd dran, nehmen einen Gegenstand weg und die anderen raten.

1. Tipp: Zählt die Gegenstände gerne in den unterschiedlichen Sprachen der im Kreis versammelten Kinder oder in einem Dialekt!
2. Tipp: Nehmt auch einmal zwei Gegenstände oder gar keinen Gegenstand weg. Wenn die Kinder das Spiel gut kennen, macht die Auswahl der Gegenstände schwieriger, z.B. ähnliche Socken, Murmeln, Badeenten etc.

Quelle: Sandra Alessio-Siedl, 55 einfache Konzentrations- und Entspannungsübungen, Bergdorfer Unterrichtsmaterialien, Persen Verlag

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de