

„1-2-3 Übung“

Angesprochene Kompetenzbereiche			
Kompetenzbereich		Kompetenzbeschreibung	
SELBSTSTEUERUNG (LFS 2, LFS 3)		• Ich kann mich auf eine Aufgabe konzentrieren • Ich kann mich in eine Aufgabe vertiefen und ausdauernd daran arbeiten.	
Unterrichtsgeschehen			
Zeitbedarf: 5- 10 Minuten	Vor dem Unterricht:	Nach dem Unterricht:	Im Unterricht: 5-10 Minuten mit Reflektion
Ziele:	Mit dieser Übung soll die Inhibition der Schülerinnen und Schüler trainiert werden. Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass die Übung nur gelingen kann, wenn sie sich auf deren Ablauf und ihren Tandempartner konzentrieren. In der abschließenden Reflektion erkennen die Schülerinnen und Schüler, dass erfolgreiches Lernen nur in Verbindung mit der Fokussierung auf die Aufgabenstellung und die Konzentration auf diese gelingen kann.		
Material und Medien	Keine Materialien werden benötigt		
Rahmenbedingen	Ein ruhiges Umfeld wird empfohlen		
Vorbereitung:	Keine Vorbereitung nötig		
Ablauf	Für diese Übung werden Zweiertteams benötigt. Beide Teilnehmer stehen sich gegenüber und zählen im Wechsel 1-2-3, 1-2-3, ... Steigerung 1: Die Teilnehmer dürfen nicht mehr die Zahl „3“ sagen. An Stelle der Zahl „3“, klatscht der Teilnehmer, der an der Reihe ist, in die Hände. (1-2-klatsch, 1-2-klatsch, ...) Steigerung 2: Die Teilnehmer dürfen nicht mehr die Zahl „1“ sagen. An Stelle der Zahl „1“, schnipst der Teilnehmer, der an der Reihe ist, mit den Fingern. Steigerung 1 bleibt bestehen. (schnips-2-klatsch, schnips-2-klatsch, ...) Diese Übung kann beliebig gesteigert werden. Auch eine Erhöhung der Zahlen ist möglich. Hierbei ist wichtig, dass die größte Zahl eine ungerade Zahl ist, damit sich die Reihenfolge, welcher Teilnehmer was sagt oder macht, nicht wiederholt.		
Reflexionsphase und Transfer			
Transfer- / Reflexionsfragen im Gespräch mit den Schülern	• Hat die Übung funktioniert? • Wie lange konnten Sie sich auf die Übung konzentrieren? • Welche Teilkompetenzen benötigen Sie bei der Übung? • Was hat diese Übung mit dem Lernen zu tun?		
Fragen zur Nachbereitung für die Lehrkraft	• Können die SuS die Ziele der Übung erkennen. • Konnten die SuS sich auf die Übung konzentrieren? • Können die SuS aus der Übung Schlüsse für Ihr Lernen ableiten?		