

„You Übung– Stärkung der Konzentration“

Angesprochene Kompetenzbereiche			
Kompetenzbereich		Kompetenzbeschreibung	
ARBEITSWEISE (LFS 1) SELBSTSTEUERUNG (LFS 2) KOOPERATION (LFS 1) VERANTWORTUNGSBEWUSSTSEIN (LFS 3)		• Ich kann Arbeitstechniken einüben. • Ich kann mich auf eine Aufgabe konzentrieren • Ich kann in Kontakt mit Anderen sein. • Ich kann meine Bedürfnisse zurückstellen, mein Handeln anpassen und Regeln einhalten.	
Unterrichtsgeschehen			
Zeitbedarf:	Vor dem Unterricht:	Nach dem Unterricht:	Im Unterricht: 25 Minuten
Ziele:	Die Lernenden schulen ihr Arbeitsgedächtnis, ihre Aufmerksamkeit, ruhig zu sein und ihre Konzentrationsfähigkeit. Im Rahmen der ersten Stunden kann diese Übung auch als Möglichkeit genutzt werden die Namen innerhalb der Lerngruppe bekannt zu machen und zu festigen		
Material	3 verschiedenfarbige Softbälle		
Rahmen- bedingen	Die Schülerinnen und Schüler müssen sich mit einem Abstand von ca. 50 cm in einen Kreis aufstellen können.		
Vorbereitung:	-		
Ablauf	(L. = Lernende / LK.= Lehrkraft) • Die Lernenden stehen im Kreis. Die Lehrkraft. wirft einem beliebigen L. einen Ball zu und spricht ihn mit „You“ an. Dieser wirft den Ball an einen anderen L. wieder mit „You“ weiter. Dieser wieder einem weiteren L., so lange, bis jeder L. einmal dran war und der Ball („You“) wieder bei der LK. ist. • Dieser Durchlauf wird solange wiederholt, bis jedem L. klar ist, von wem er/sie den „You-Ball“ bekommen und an wen er ihn weitergegeben hat. • Dabei ist die gleich bleibende Reihenfolge zu beachten. • LK. wirft einen zweiten Ball einem L. zu und verbindet diesen mit einem Städtenamen. Der L. denkt sich einen neuen Städtenamen aus und wirft damit den Ball an einen anderen L. weiter, so lange bis jeder L. einmal dran war, „seine Stadt“ genannt hat und der Ball wieder bei LK. ist. Dabei sollte auf die neue Reihenfolge geachtet werden. • Auch dieser Durchlauf wird ebenfalls so oft wiederholen, bis jedem L. klar ist, welche „Stadt“ er an welchen L. weitergegeben hat. • Danach werden „You“ und „Städtenamen“ gemischt, d.h. „You-Ball“ und „Städteball“ werden kurz hintereinander in den Kreis geworfen. • Schließlich wird von der LK. ein dritter Ball mit „Ländernamen“ in die Runde gegeben. Dieser läuft wieder so oft durch, bis die Reihenfolge und die Ländernamen klar sind. • In der letzten Phase werden alle drei Bälle kurz hintereinander in den Kreis geworfen. Sie werden immer in der gleichen Reihenfolge mit den jeweils gleichen Namen weitergegeben, bis sie wieder bei LK sind. Hinweis: Statt „You“ kann der eigene Namen oder der Name dessen, dem man zuwirft, verwendet werden.		

Reflexionsphase und Transfer	
Transfer- / Reflexionsfragen im Gespräch mit den Schülern	• Hat die Übung funktioniert? • Woran machen Sie das fest? • Welche Fähigkeiten sind nötig, damit diese Übung gelingt? • Was hat diese Übung mit Ihrem Lernen in der Schule gemeinsam?
Fragen zur Nachbereitung für die Lehrkraft	• Wie lassen sich benötigten Memotechniken in den alltäglichen Unterricht integrieren und trainieren? • Gab es Stolpersteine?