

MASSGESCHNEIDERT FÜR IHR KIND: ÜBUNGSPROGRAMME VON ESPRICO®

## Wie Sie das individuell passende Trainingsprogramm zusammenstellen

Vielen Kindern fällt es schwer, ungewohnten Aufgaben ihre volle Konzentration zu schenken. Sie wirken unaufmerksam und unruhig – und tausend andere Sachen gehen ihnen durch den Kopf. Mit kleinen Übungen lassen sich Konzentration und Aufmerksamkeit gezielt fördern: Hierzu finden Sie auf unserer Internetseite über 100 Übungen – jeweils für verschiedene Altersgruppen.

Eine Auswahl der Übungen haben wir Ihnen auf den nächsten Seiten zusammengestellt. Zugang zum gesamten Trainingsprogramm erhalten Sie nach Ihrer kostenlosen Anmeldung auf [www.esprico.de](http://www.esprico.de) – und so geht's:

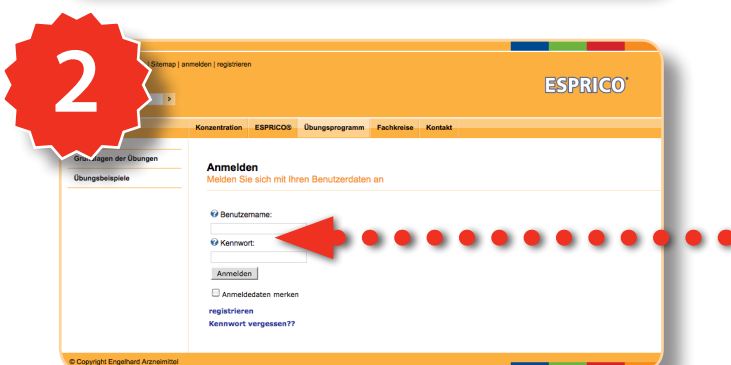


Klicken Sie oben auf der Seite [www.esprico.de](http://www.esprico.de) auf „registrieren“, um einen neuen Zugang anzulegen.

Wenn Sie sich bereits registriert haben, klicken Sie daneben auf „anmelden“.

Alternativ finden Sie Möglichkeiten zum Registrieren und Anmelden unter dem Menüpunkt „Übungsprogramm“.

Bei Ihrer Registrierung legen Sie einen Benutzernamen und ein Passwort fest.



Mit Ihrem Benutzernamen und Kennwort melden Sie sich auf der Website an. Sollten Sie eines der beiden vergessen haben, können Sie es sich durch Klick auf „Kennwort vergessen?“ erneut zusenden lassen.



Mit Ihrer Anmeldung gelangen Sie in den Mitgliederbereich von [www.esprico.de](http://www.esprico.de). Hier finden Sie das vollständige Übungsprogramm, aber auch das Forum.



Wenn Sie sich angemeldet haben, wird Ihnen unter dem Menüpunkt „**Übungsprogramm**“ die Seite „**Alle Übungen**“ angezeigt – wählen Sie hier die Altersgruppe Ihres Kindes, die Elterncoachings oder Entspannungsübungen aus.



Alle Übungen sind thematisch gegliedert – so finden Sie zum Beispiel Wortschatzübungen, Rechenübungen oder Bewegungsspiele. **Jede Übersicht können Sie auf- und zuklappen und anschließend die Einzelübungen im PDF-Format herunterladen.**

Stellen Sie Ihrem Kind die Trainingsprogramme möglichst ausgewogen zusammen – zum Beispiel mit Knobelspielen, Wortschatz- und Rechenübungen sowie einer Phantasiereise oder Entspannungsübung.

In den Beispielübungen finden Sie eine mögliche Kombination aus verschiedenen Themengebieten, mit denen unterschiedliche Fähigkeiten Ihres Kindes gezielt geschult werden.

Achten Sie zudem darauf, Ihr Kind nicht zu überfordern: Wir empfehlen einen zeitlichen Rahmen von jeweils maximal 20 Minuten.

MERK- UND KNOBELÜBUNGEN

# Geometrische Figuren teilen

Schau Dir die geometrischen Figuren gut an. Versuche die Figuren mit der in der oberen Box angegebenen Anzahl von Strichen in die erforderliche Anzahl von Teilen zu zerlegen. Manchmal gibt es auch mehrere Möglichkeiten wie Du eine Figur teilen kannst. Bei einigen ist auch schon ein Teilstrich vorgegeben, den Du bei Deinen Überlegungen berücksichtigen sollst. Graue Flächen dürfen nicht von Strichen durchkreuzt werden.

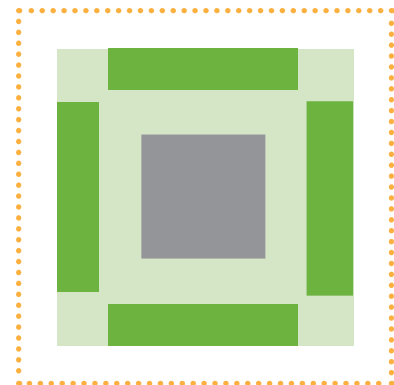
**Aufgabe:** Versuche die untere Figur mit nur **3** Strichen in **4** gleich große Abschnitte zu unterteilen.



**Aufgabe:** Versuche die untere Figur mit nur **4** Strichen in **8** gleich große Abschnitte zu unterteilen. Die bereits vorhandene Linie muss bleiben.



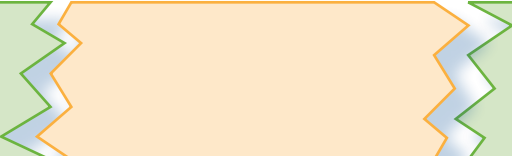
**Aufgabe:** Versuche die vier grünen Rechtecke mit nur **2** Strichen in **4** gleich große Abschnitte zu unterteilen. Die graue Fläche muss frei bleiben.





WORTSCHATZ


# Knifflige Wortbrücken


Viele Worte sind aus zwei Teilen zusammengesetzt. Sandkasten zum Beispiel oder Lampenschirm. Unten siehst Du ebenfalls solche Worte. Kannst Du das Wort in der Mitte finden, das sowohl zum ersten als auch zum zweiten Teil passt?

Schnee...  ...schirm

Feder...  ...decke

Puppen...  ...tier

Feder...  ...sinn

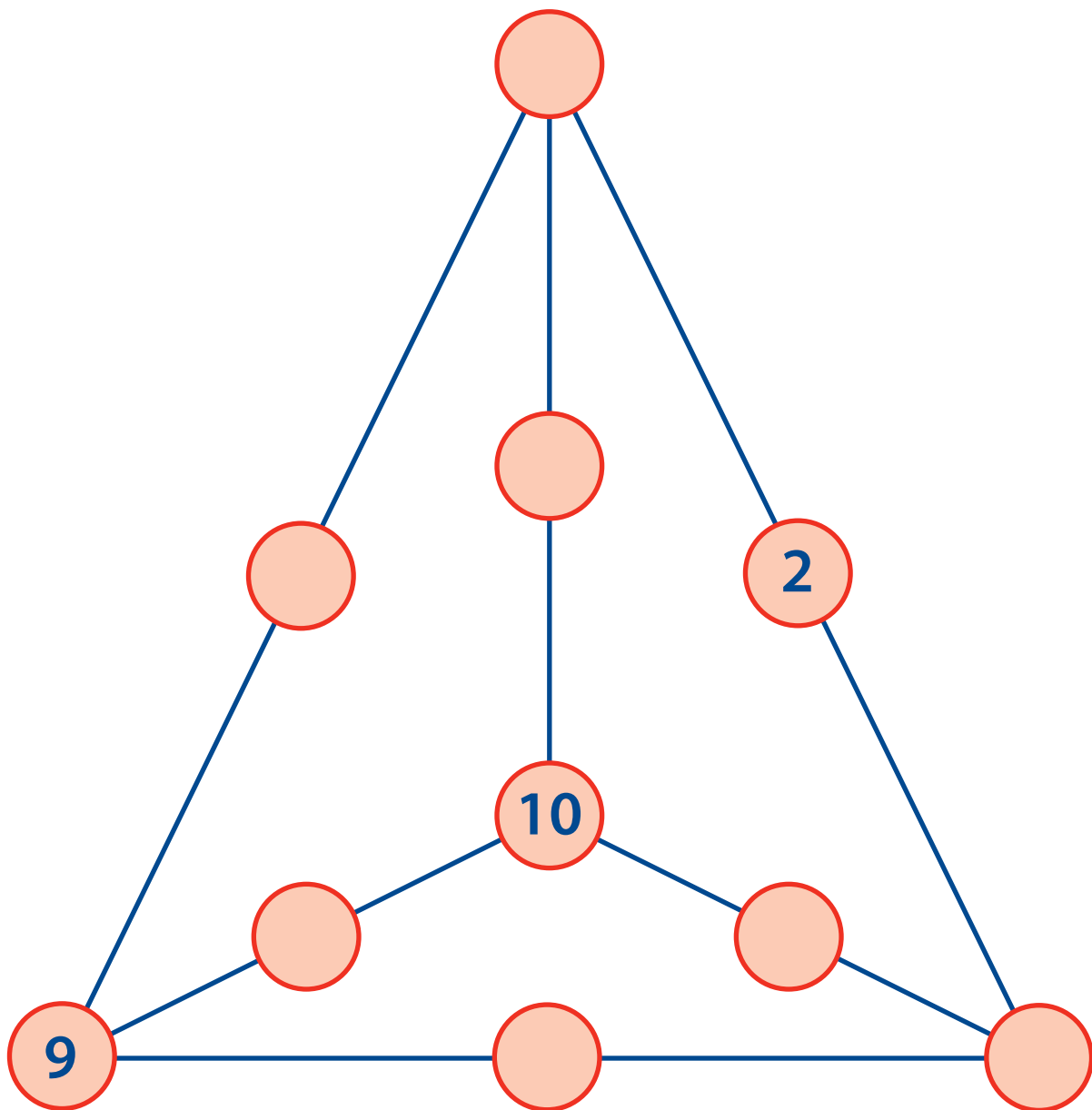
Surf...  ...spiel

Doppel...  ...abzug

ZÄHLSPIELE

# Das verflixte Zahlendreieck

Trage die Zahlen von 1 bis 10 in die Kreise ein. Du musst die Zahlen so einsetzen, dass die Summen der einzelnen Dreiecke jeweils 38 ergeben.



## ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

# Fantasiereise – Urlaub in Floristan

Bald sind die Sommerferien vorbei und Du musst wieder in die Schule. Wäre es nicht toll, wenn Du jederzeit Urlaub in einem faszinierenden und exotischen Land machen könntest, in dem noch keiner Deiner Freunde jemals gewesen ist? Kein Problem! Reise einfach jederzeit mithilfe Deiner Fantasie ins wunderschöne Floristan!

Lege Dich auf den Rücken und strecke Arme und Beine weit aus.

Schließe nun Deine Augen und entspanne Dich.

Atme ganz tief ein und aus, ein und aus.

Du spürst, wie Deine Arme schwer werden.

Deine Beine werden schwer.

Atme tief ein und aus, ein und aus.

Stelle Dir vor, ein Sonnenstrahl scheint Dir direkt ins Gesicht und wärmt Dich.

Du spürst das warme Gefühl auf Deiner Nase, auf Deinen Wangen, auf Deiner Stirn.

Langsam breitet sich die Wärme auch im Rest Deines Körpers aus.

Erst wandert die angenehme Wärme weiter in Deine Brust, dann in Deine Arme, runter in Deine Beine und dann bis in Deine Fußspitzen.

Plötzlich kitzelt Dich etwas vorwitzig an der Nase.

Überrascht schaust Du Dich um. Nanu? Wie bist Du denn hierher gekommen?

Du liegst inmitten einer wunderschönen grünen Wiese und der Übeltäter, der dich so frech an der Nase gekitzelt hat, war ein Grashalm, der sanft im Wind hin und her schwingt.

Du atmest tief ein und riechst den herrlich frischen Duft der Gräser.

Um Dich herum stehen unzählige traumhafte Blumen. Du bist Dir sicher, dass Du noch nie so schöne Blumen gesehen hast. Sie schimmern in allen Farben des Regenbogens.

Du atmest tief ein, um ihren betörenden Duft zu riechen.

Hm, lecker. Die Blumen riechen nach all Deinen Lieblings Speisen:

Die kleine lilafarbige, die aussieht wie eine Glockenblume, duftet wie ein köstlicher Obstsalat, die türkisblaue Sonnenblume duftet nach Schokolade und als Du neugierig an einer großen sternförmigen Blume schnupperst, bist Du Dir sicher, so riecht sonst nur leckeres Erdbeereis!

„Heh, beweg Dich gefälligst! Wie soll ich denn sonst hier rauskommen?“, hörst Du wie aus der Ferne eine tiefe Stimme grollen.

Irritiert schaust Du Dich um, kannst aber niemanden entdecken. Zögerlich fragst Du nach: „Ähm, entschuldige, aber wo bist Du denn?“

„Na hier unter Dir!“

Jetzt merkst Du es auch. Irgendetwas kitzelt Dich vorwitzig am Rücken. Du unterdrückst ein Kichern, weil es so lustig kribbelt, ehe Du Dich in Deinen Gedanken langsam erhebst. Kaum bist Du aufgestanden, tut sich ein kleines Loch inmitten der Wiese auf und heraus kommt das seltsamste Wesen, das Du jemals gesehen hast: Es ist etwas kleiner als eine Katze, hat eine Figur wie ein Igel, aber anstatt Stacheln trägt es schimmernde blaue Federn wie ein Pfau. Auf dem Kopf trägt es ein silberglänzendes Horn und es schaut dich aus seinen riesengroßen Augen, die direkt über seinem Rüssel anfangen, neugierig an.

„Huh, was bist Du denn für ein seltsames Tier?“, erkundigst Du Dich.

„Dasselbe könnte ich Dich auch fragen“, antwortet es Dir und wischt sich mit seinen kleinen Flügeln etwas Erde aus seiner Mähne. „Aber dass Du nicht weißt, dass ich ein Woppelmie bin, das enttäuscht mich schon etwas. Wo wir Woppelmies doch weit bis über die Grenzen Floristans bekannt sind.“

Woppelmie? Floristan? Davon hast Du ja noch nie etwas gehört, aber wenigstens scheint das lustige Wesen nett zu sein.

„Darf ich Dich vielleicht mal anfassen?“, erkundigst Du Dich schüchtern. „So etwas wie Dich habe ich noch nie gesehen und Deine Federn sehen so weich aus.“

Kritisch beäugt Dich das Woppelmie, ehe es mit einem Seufzer erwidert: „Hach, na gut, aber nicht zu fest!“

Vorsichtig hebst Du die Hand und streichst sacht über sein Gefieder. Es fühlt sich unglaublich samtig und kühl an. Du spürst das weiche Gefieder in jeder einzelnen Fingerspitze und die angenehme Kühle zaubert Dir einen kleinen, eisigen Schauer auf den Rücken.

„Brrrr, das war aber schön“, bedankst Du Dich bei dem Woppelmie und ziehst nur widerwil-

lig die Hand zurück. „Sag mal, wie bin ich denn hierher gekommen?“

„Du tust ja so, als wäre das Deine erste Reise nach Floristan. Weißt Du nicht, dass man immer hierher kommt, wenn man so entspannt ist, dass man an absolut gar nichts mehr denkt?“

„Nein, das wusste ich nicht. Ich bin das allererste mal hier in Floristan zu Besuch und ich finde es wunderschön hier!“

„Ja, Floristan in das schönste Land auf der ganzen Welt!“, antwortet Dir das Woppelmie voller Stolz. „Komm mit, ich zeige Dir noch den Sonnenfall, da wirst Du Augen machen! Den musst Du einfach gesehen haben!“

Schon hat es Dich am Arm gefasst und zieht Dich hinter sich her.

Nebeneinander lauft ihr durch ein wahres Blumenmeer. Du kannst Dich an all den Farben gar nicht satt sehen. Zwischen den Blumen flattern prächtige Schmetterlinge, die funkeln wie Edelsteine in der Sonne.

In Dir breitet sich ein unglaubliches Gefühl von Glück und Zufriedenheit aus und erfüllt jeden noch so kleinen Winkel Deines Körpers. Am liebsten würdest Du für immer in Floristan bleiben!

„Sieh Dir das an! Ist das nicht wundervoll?“, hörst Du die Stimme des Woppelmies. Mit seinem Flügel deutet es nach vorne und erst jetzt fällt Dir auf, dass ihr direkt vor einem riesigen See angekommen seid. In den See stürzt ein Wasserfall, der aus reinem Gold zu bestehen scheint. Um den Wasserfall herum flattern zahlreiche winzige Kolibris, die lieblich zwitschern. Fast verschlägt es Dir den Atem, so schön ist der Anblick, der sich vor Dir auftut. Das goldene Wasser glänzt in der Sonne und das Rauschen des Wasserfalls mischt sich mit dem Gesang der Kolibris.

„Und habe ich Dir zu viel versprochen? Das ist der Sonnenfall, das Wahrzeichen von Floristan“, erklärt mir das Woppelmie. „Komm, Du musst unbedingt von dem Wasser probieren. Es ist einfach köstlich!“

Langsam beugst Du Dich zum Wasser herab und tauchst Deine Hand in das goldfarbene Wasser. Es ist angenehm warm und prickelt auf Deiner Haut. So fühlt es sich bestimmt an, wenn man seine Hand in Mineralwasser taucht. Zu gerne würdest Du eine Runde in dem



See schwimmen, aber jetzt willst Du erst einmal wissen, ob das Wasser wirklich so gut schmeckt, wie das Woppelmie gesagt hat.

Du schöpfst etwas Wasser in Deine Hand und nimmst einen Schluck davon. Mmmmh, das schmeckt wirklich ausgezeichnet! Süß und erfrischend, wie eine Mischung aus Blaubeere, Honig und Minze. Einfach wunderbar! Wäre das toll, wenn das Wasser zuhause auch so lecker wäre. Noch einmal schaust Du Dich um und versuchst Dir so viel wie möglich von der Schönheit Floristans einzuprägen.

Du musst gähnen. Das war aber auch spannend, was Du heute schon erlebt hat. Erschöpft legst Du Dich in das grüne Gras und hörst bald nur noch das klangvolle Rauschen des Sonnenfalls. Deine Augenlider werden schwer und Du schaffst es fast nicht mehr, sie offen zu halten. Wie durch einen Schleier dringen die Worte des Woppelmies zu Dir: „Es ist wohl an der Zeit, sich zu verabschieden. Es hat mich gefreut, Dich kennenzulernen.“

„Aber ich will doch noch gar nicht gehen“, protestierst Du müde. „Es gibt doch bestimmt noch so viel zu sehen!“

„Keine Sorge, Du kannst jederzeit wieder hierher zurückkommen. Du musst Dich nur vollkommen entspannen und schon kannst Du wieder nach Floristan reisen und dann erleben wir viele tolle Abenteuer. Bis bald!“

Jetzt, wo Du weißt, dass du immer wieder hierher reisen kannst, sträubst Du Dich nicht länger gegen die Müdigkeit, die in Dir aufsteigt.

Ein wohliges, schweres und warmes Gefühl breitet sich in Dir aus.

Deine Beine und Arme werden schwer.

Dein Kopf wird schwer und sinkt langsam auf Deine Brust.

Langsam atmest Du ein und aus, ein und aus.

Genieße für einen Moment dieses angenehm schwere und beruhigende Gefühl.

Öffne dann ganz langsam die Augen und fange an Dich zu strecken.

Recke Deine Arme in die Luft und dehne Dich ausgiebig.

Strecke Deine Beine aus und drücke die Knie richtig durch, bis Dein Körper wieder vollständig erwacht ist.

Bis bald in Floristan!

SCHAU, WAS DU ALLES RICHTIG GEMACHT HAST

# Lösung

## Geometrische Figuren teilen



## Knifflige Wortbrücken

- **Regen:** Schneeregen, Regenschirm
- **Bett:** Federbett, Bettdecke
- **Haus:** Puppenhaus, Haustier
- **Leicht:** Federleicht, Leichtsinn
- **Brett:** Surfbrett, Brettspiel
- **Punkt:** Doppelpunkt, Punktabzug

## Das verflixte Zahlendreieck

$$8 + 6 + 10 + 4 + 9 + 1 = 38$$

$$8 + 6 + 10 + 5 + 7 + 2 = 38$$

$$10 + 5 + 7 + 3 + 9 + 4 = 38$$

