

8-10 JAHRE



Konzentrationsübungen für kleine und große Überflieger

Für das Plus an Konzentration

ESPRICO®



AN DER FRISCHEN LUFT

Ein ganz verrücktes Fußballspiel

Spielst du ab und zu mit Freunden zusammen Fußball? Dann kannst du dir wahrscheinlich gar nicht vorstellen, dass man diesen Sport auch mit verbundenen Augen spielen kann.

Für ein Fußballspiel braucht es gar nicht viel: Zwei Mannschaften, einen Ball und Tore, die man zur Not auch auf einer Wiese mit zwei Rucksäcken markieren kann. Ganz egal, ob du fußballbegeistert bist oder nur ab und zu mit Freunden kickst: Mit verbundenen Augen hast du vermutlich noch nie gespielt. „Das kann ja auch gar nicht gehen“, sagst du dir wahrscheinlich sofort, „wie soll man denn einen Ball treten, den man gar nicht sieht?“

Die Antwort: Du brauchst natürlich jemanden, der alles sehen und dir Anweisungen geben kann. Das ist gar nicht einfach und sicher etwas ungewohnt, denn wenn du normalerweise Fußball spielst, so verlässt du dich auf deine Augen, hast Mitspieler, Gegner und Ball im Blick. Wenn du mit verbundenen Augen spielst, wird das Spiel vielleicht langsamer – aber auf jeden Fall bleibt es spannend.

Los geht's! Jede Mannschaft hat drei Spieler: Einen Torwart, einen Feldspieler und einen, der am Spielfeldrand die Kommandos gibt und euch zuruft, wohin jeder am besten rennt. Legt fest, wie lange gespielt wird und besprecht untereinander, wer bei welchem Kommando was macht. Du wirst sehen: Am Anfang stellt man sich vielleicht noch etwas komisch an. Aber je länger ihr spielt, desto besser gewöhnt ihr euch daran, nichts zu sehen und euch nur auf euer Gehör zu verlassen.

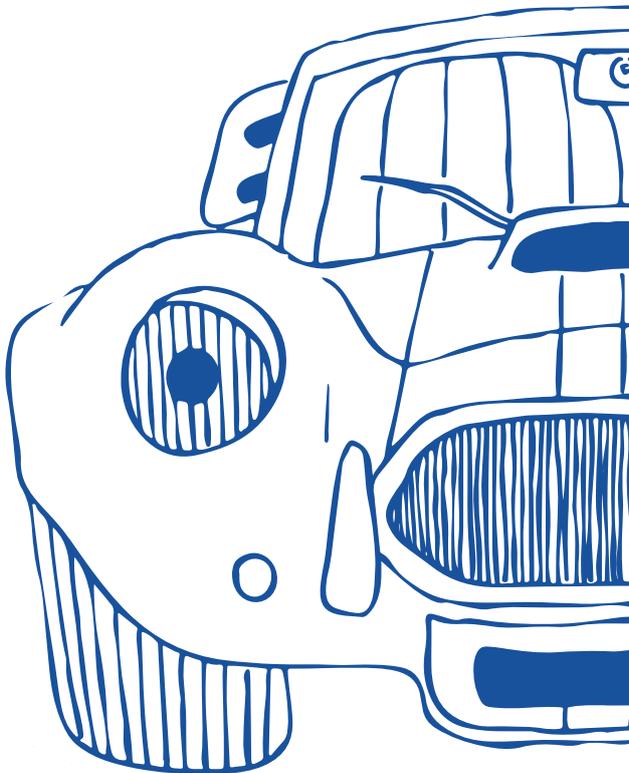


Bei diesem Spiel zählen Teamgeist und das gegenseitige Vertrauen viel mehr, als Dribbelkünste und perfekter Schuss! Das beste Team gewinnt hier – und nicht unbedingt die besten Einzelspieler.

MALEN UND ZEICHNEN

Die fehlende Hälfte ergänzen

Das Bild hier ist genau in der Mitte durchgeschnitten.
Kannst du die fehlende Hälfte dazu zeichnen?



MERK- UND KNOBELSPIELE

Zwillinge finden

Jeder der Hunde unten ist ein bisschen unterschiedlich – aber einer sieht genauso aus, wie der Hund oben. Kannst du erkennen, welcher?



WORTSPIELE

Finde die richtigen Tierbewegungen

Welches Tier gräbt einen Bau, welches springt von Ast zu Ast? Weißt du, wie sich die verschiedenen Tiere bewegen? Dann kannst du ihren Namen mit dem richtigen Satz verbinden.

Das Eichhörnchen	... flattert ...	Löcher in Bäume.
Der Adler	... springt ...	von Blume zu Blume.
Der Biber	... kreist ...	Nüsse als Vorrat für den Winter.
Der Specht	... gräbt ...	sich gerne im Matsch.
Der Dachs	... sticht ...	sich beim Jagen leise heran.
Der Schmetterling	... schleicht ...	schnell über Felsen und Steine.
Das Schwein	... klopft ...	sich einen Damm aus Ästen.
Die Wespe	... vergräbt ...	nur, wenn sie sich bedroht fühlt.
Die Bergziege	... baut ...	über dem Feld und sucht Beute.
Die Katze	...wälzt ...	sich einen Bau unter der Erde.

ZÄHLSPIELE

Verschwundene Rechenzeichen

Plus, Minus, Mal und Geteilt – alle Rechenzeichen, die hier mal standen, wurden leider weggewischt. Kannst du sie wieder an den passenden Stellen einzeichnen?

$$22 \quad \quad 5 \quad \quad 50 = 77$$

$$3 \quad \quad 8 \quad \quad 75 = 99$$

$$5 \quad \quad 8 \quad \quad 13 = 27$$

$$12 \quad \quad 4 \quad \quad 3 = 9$$

$$33 \quad \quad 3 \quad \quad 17 = 28$$

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Mit Yoga zur Ruhe finden ...

Vielleicht kannst du dich noch an deine letzten Yoga-Übungen erinnern – und daran, wie beruhigend es ist, sich mit ganz einfachen Bewegungen und gezieltem Atmen zu entspannen. Hier kommen zwei neue Ideen ...

Wenn du schon einmal Yoga gemacht hast, dann weißt du bereits, dass man damit nicht so schnell und einfach anfangen kann: Eben noch toben und spielen und gleich darauf ganz ruhig sein – das geht natürlich nicht. Denn wenn du viel durch die Gegend rennst und aufgeregt bist, pocht dein Herz schneller und du atmest auch viel mehr. Dein Körper kann dann nicht von einem Augenblick auf den nächsten einen Schalter umlegen und sich sagen: „So, jetzt beruhige ich mich mal und bin wieder ganz entspannt!“. Er braucht einfach ein paar Minuten, um sich wieder zu beruhigen und sich auf neue Erlebnisse einlassen zu können. Ist doch ganz logisch, oder?

Kleine Gewohnheiten helfen dir beim Entspannen

Um wieder zur Ruhe zu kommen, helfen dir kleine „Rituale“ – so nennt man es, wenn man in gleichen Situationen immer gleiche Sachen macht. Dein Körper merkt, dass er etwas tut, das er schon kennt und das von ihm deshalb weniger „Aufregung“ verlangt. Daher beginnen viele Yoga-Übungen auch damit, dass man es sich erst einmal etwas bequem macht. Sich eine Decke sucht, die Schuhe auszieht, vielleicht auch etwas zu trinken holt und es sich in die Nähe stellt. All dies hilft dir dabei, dich langsam auf deine Yoga-Übungen vorzubereiten. Wichtig ist auch, dass man viel frische Luft hat: Denn wer will schon alte Socken oder das Mittagessen riechen, wenn man sich ganz bewusst auf das Ein- und Ausatmen konzentriert?

Im Sommer hast du vielleicht auch die Möglichkeit, deine Yoga-Übungen draußen zu machen: Auf dem Balkon, im Garten oder auch in der Natur, wenn du mit deinen Eltern einen Ausflug machst.

Such dir als erstes einen schönen Platz für deine Decke. Mach es dir auf ihr bequem, setz dich und versuche erst einmal, möglichst ruhig und gleichmäßig ein- und auszuatmen. Wenn du merkst, dass dein Atem ruhiger wird, schließt du die Augen. Atme entspannt weiter und versuche, dich auf alle Sinne zu konzentrieren, die du sonst noch wahrnehmen kannst: Hörst du Vögel zwitschern? Riechst du den Duft von frisch gemähtem Gras? Spürst du die Sommersonne auf dein Gesicht scheinen? Diese ganzen Eindrücke nimmt man oft gar nicht wahr, weil man so sehr darauf achtet, was man mit den Augen sieht. Versuche so, den Sommer in dir aufzunehmen. Fühlt es sich nicht toll an, wenn man den Duft in der Nase hat und die Wärme spürt? Dann öffnest du wieder die Augen und es kann losgehen mit deinen Yoga-Übungen:

→ **Eine Blüte auf der Sommerwiese**

Im Sommer stehen viele Blumen in voller Pracht – viele von ihnen öffnen sich weit, wenn die Sonne scheint und verschließen sich wieder etwas, sobald die Nacht hereinbricht. Wahrscheinlich hast du dir noch nie überlegt, wie es wohl wäre, eine solche Blüte zu sein – aber tatsächlich gibt es eine Yoga-Übung, die genauso heißt: Eine Blüte auf der Sommerwiese.

Setz dich auf die Decke und blicke nach vorne: Dein Rücken ist ganz gerade, stolz und aufrecht. Stell deine Fußsohlen auf und winkele deine Beine an.

Greife nun mit deinen Armen unter die Kniekehlen: Mit dem rechten Arm greifst du unter dem rechten Knie hindurch, mit dem linken Arm unter dem linken. Mit deinen Händen greifst du nach dem jeweils anderen Arm und hältst ihn fest. Zieh deine Beine an dich heran und mach deinen Rücken rund. Löse nun langsam deine Füße vom Boden und balanciere dich sachte auf deinem Po aus: Wie eine Blüte auf ihrem Stängel sitzt, ruhst du auf deinem Po.

Wenn du magst, kannst du wieder deine Augen schließen. Konzentriere dich darauf, wie du sachte im Wind wehst: Je nachdem, wie du dein Gewicht verlagerst und wie rund du deinen Rücken machst, schwankst du ein wenig hin und her. Versuche, dein Gleichgewicht zu halten und ganz ruhig „mit dem Wind“ ein- und auszuatmen. Und wenn du lange genug geblüht hast, setzt du deine Füße wieder auf dem Boden ab.

Löse deine Arme wieder. Bleib kurz sitzen, dann stehst du ganz langsam wieder auf.

→ Der Grashüpfer

Eine andere Yoga-Übung ist der Grashüpfer. Hast du dir diese Tiere schon einmal ganz genau angeschaut? Sie haben lange Hinterbeine, mit denen sie aus dem Stand heraus unglaublich weit springen können. Bis sie das jedoch machen, ruhen sie auf Blättern oder Gräsern und genießen die warme Sommersonne.

Versuch einmal, die Ruhephase der Grashüpfer nachzumachen. Hierfür legst du dich flach auf dem Bauch auf deine Decke. Die Füße hast du eng zusammen, die Arme streckst du weit nach hinten. Ruhig atmest du ein und aus.

Winkel nun deine Arme etwas an: Stütz dich auf deine Handflächen, so dass deine Ellenbogen nach hinten zeigen – halt genau so, wie die Beine eines Grashüpfers. Hebe jetzt deine Beine langsam nach oben, so weit es geht. Halte sie kurz, bewege sie dann langsam wieder nach unten und lege sie wieder ab. Deinen Kopf und deine Schultern bleiben dabei am Boden. Wiederhole diese Übung ein paar Mal und versuche, dich möglichst gut auf deine Atmung zu konzentrieren: Beim Einatmen bewegst du deine Beine nach oben, beim Ausatmen wieder nach unten.

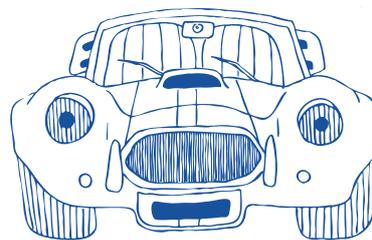
Wenn du genug hast, bleibst du einfach noch einen Moment liegen. Atme ganz ruhig und entspannt weiter und lass noch einmal deinen Blick schweifen – schließlich sehen alle Sachen um dich herum gleich anders aus, wenn man sie vom Boden aus betrachtet. Danach stehst du langsam wieder auf, reckst und streckst dich und kannst dich mit neuer Energie dem Tag widmen.

SCHAU, WAS DU ALLES RICHTIG GEMACHT HAST

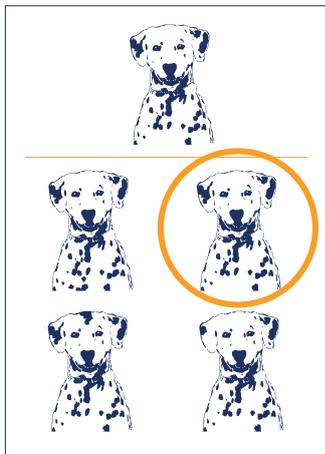
Lösungen

Die fehlende Hälfte ergänzen

So könnte das Auto ungefähr aussehen, wenn du die rechte Seite fertigzeichnest – es muss aber natürlich nicht ganz genau gemalt sein.



Zwillinge finden



Versteckte Wörter

Das Eichhörnchen vergräbt Nüsse als Vorrat für den Winter.
 Der Adler kreist über dem Feld und sucht Beute.
 Der Biber baut sich einen Damm aus Ästen.
 Der Specht klopft Löcher in Bäume.
 Der Dachs gräbt sich einen Bau unter der Erde.
 Der Schmetterling flattert von Blume zu Blume.
 Das Schwein wälzt sich gerne im Matsch.
 Die Wespe sticht nur, wenn sie sich bedroht fühlt.
 Die Bergziege springt schnell über Felsen und Steine.
 Die Katze schleicht sich beim Jagen leise heran.

Verschwundene Rechenzeichen

$$22 + 5 + 50 = 77$$

$$3 \times 8 + 75 = 99$$

$$5 \times 8 - 13 = 27$$

$$12 : 4 \times 3 = 9$$

$$33 : 3 + 17 = 28$$

ESPRICO® Für das Plus an Konzentration

Esprico® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Magnesium und Zink.

Wenn es darum geht, optimal für die täglichen Anforderungen gerüstet zu sein, kann Esprico® unterstützen.



**Mit Zink
für eine normale
kognitive Funktion**
(Konzentration, Denkfähigkeit)



4 ml



**Mit Docosahexaensäure
(DHA) für eine normale
Gehirnfunktion**



**Mit Magnesium
für eine normale
psychische Funktion**

