

Konzentrationsfördernde Übungen an weiterführenden Schulen“

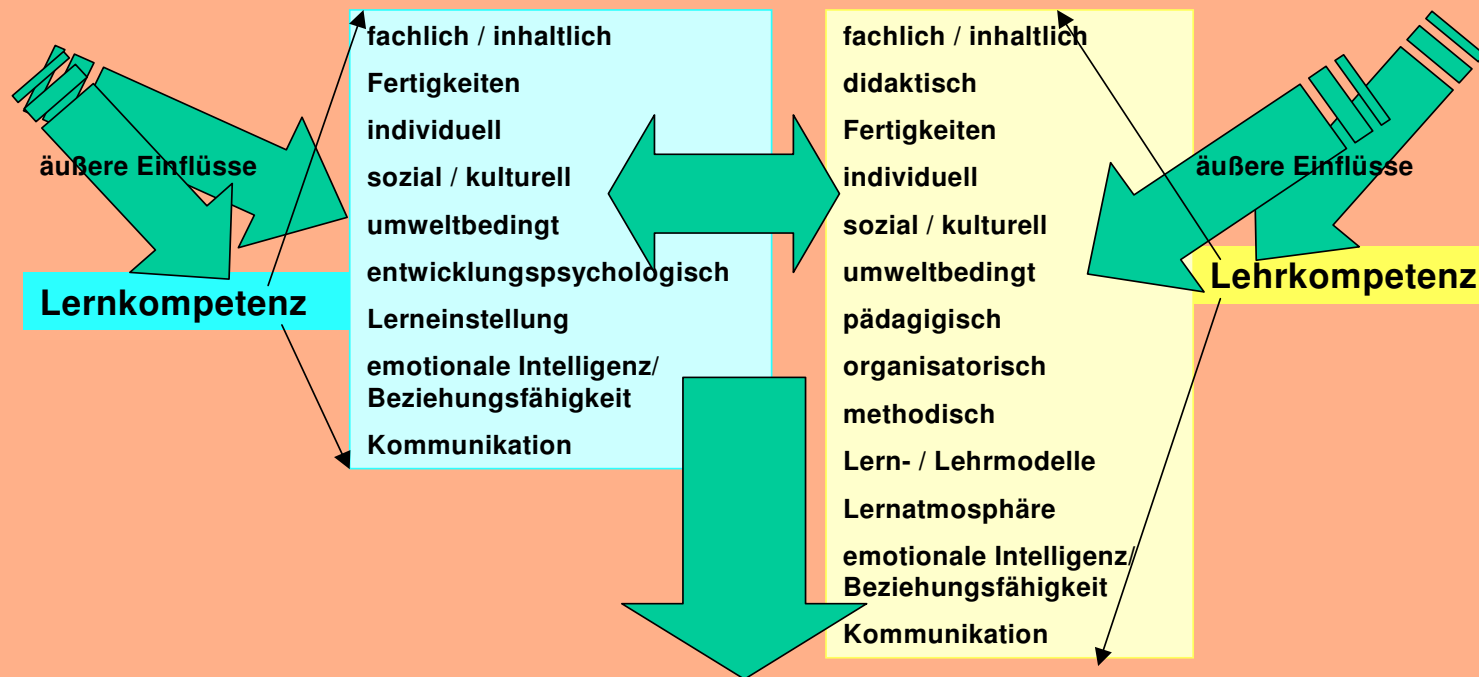


Konzentrationsfördernde Übungen an weiterführenden Schulen“

Abb. 1: Einflussgrößen auf den Unterricht

Unterricht ist

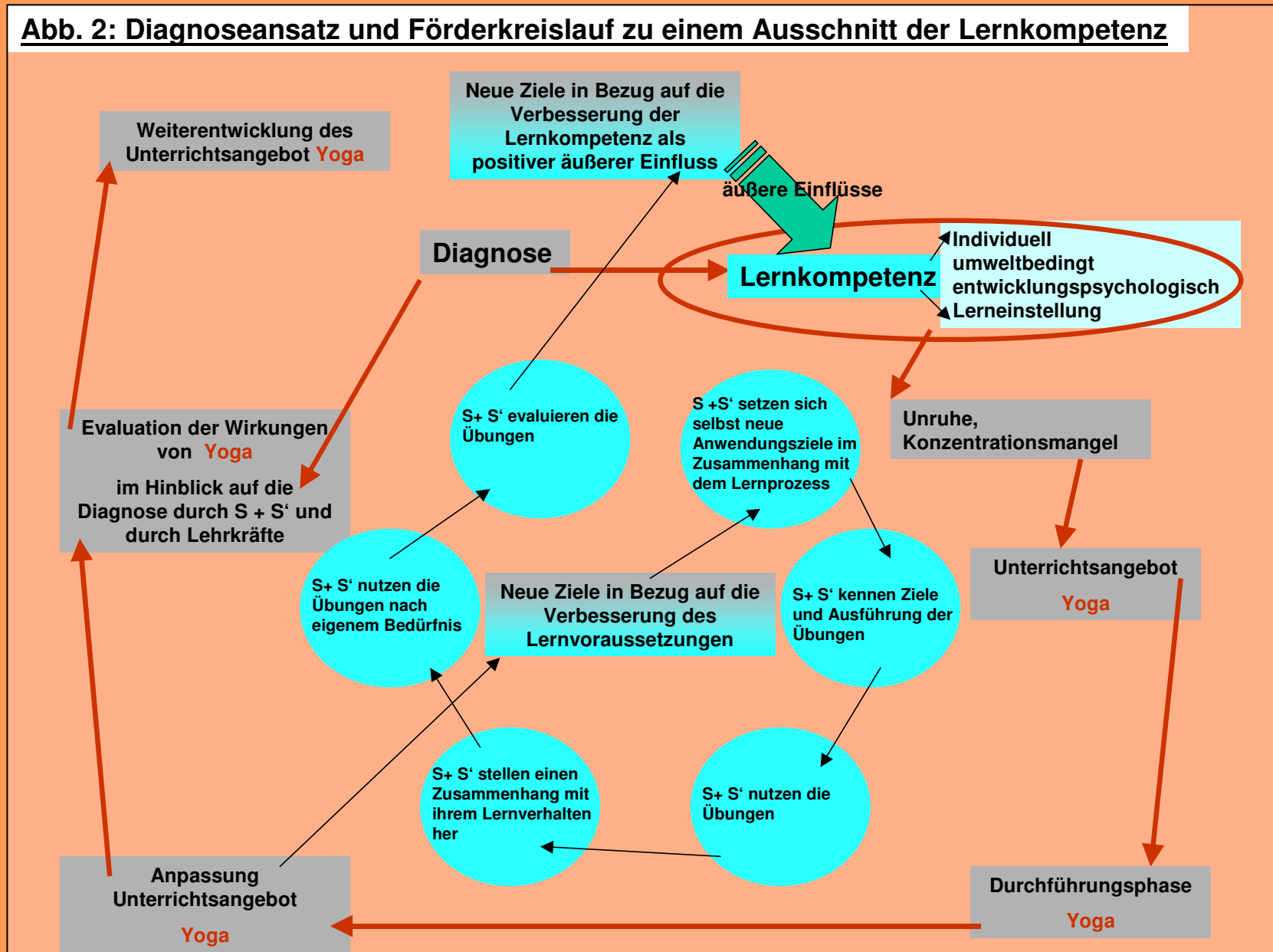
- eingebettet in ein schulisches und soziales Umfeld
- getragen von der Wechselbeziehung zwischen Lehrkompetenz und Lernkompetenz



Unterricht dient auf S + S' bezogenen Zielen:
individuelle Entwicklung der S + S'
curriculärer Wissens- und Kompetenzerwerb

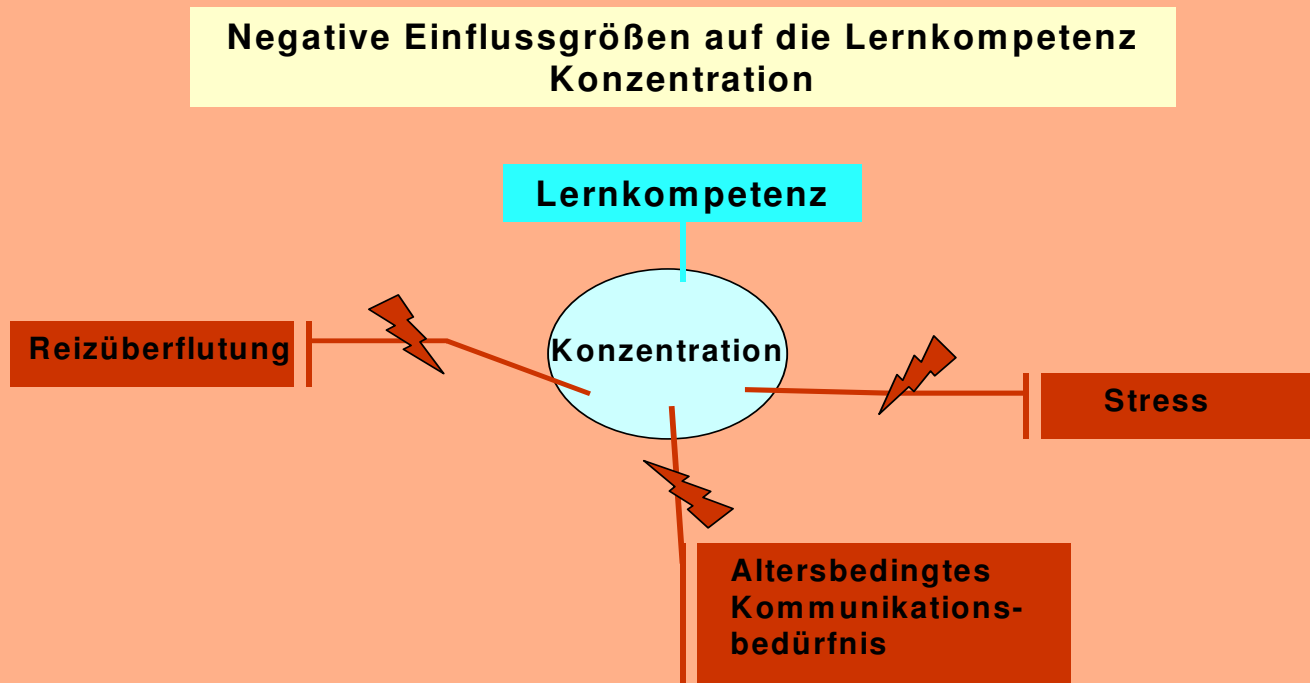
Konzentrationsfördernde Übungen an weiterführenden Schulen“

Abb. 2: Diagnoseansatz und Förderkreislauf zu einem Ausschnitt der Lernkompetenz



Konzentrationsfördernde Übungen an weiterführenden Schulen“

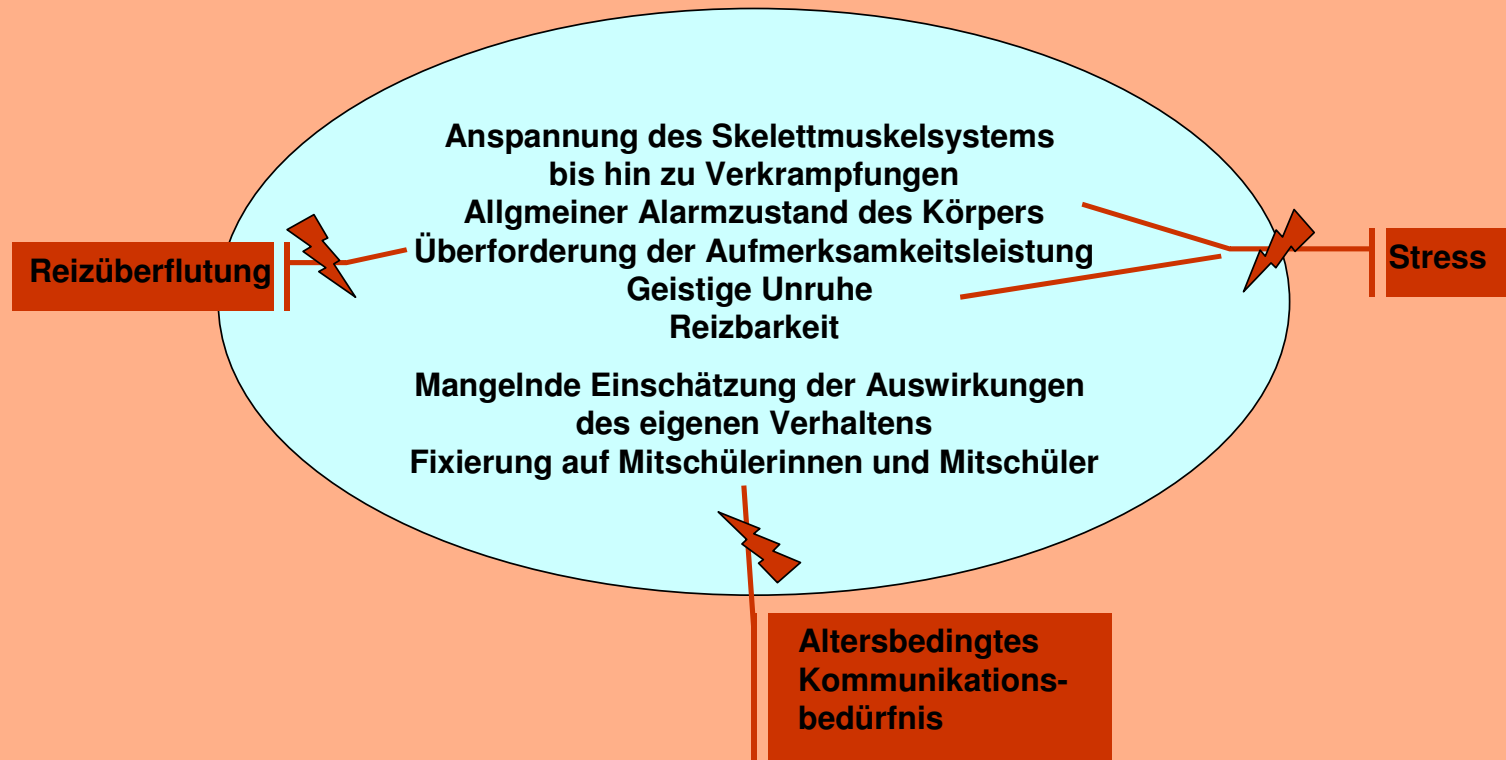
Abb. 3: Negative Einflussgrößen auf die Lernkompetenz Konzentration



Konzentrationsfördernde Übungen an weiterführenden Schulen“

Abb. 4: Auswirkungen der negativen Einflussgrößen auf die Lernkompetenz Konzentration

Körperliche und geistige Auswirkungen negative Einflussgrößen auf die Lernkompetenz Konzentration





Inhalt

Übungsanleitungen mit Hinweisen

Einsatzbogen

Raster zur Dokumentation der Anwendung und Wirkung

Kriterienkatalog:

Bewertungskriterien pro Situation

Raster mit gemeinsamen Erweiterungen

Konzentrationsförderung im Unterricht durch Yoga

Gegen Unruhe in der Klasse, Schwätzen, Konzentrationsmangel, Aggressionen, in späten Stunden, nach einer Arbeit, nach einer aufregenden Pause.....

● Ha-Tha – Übung:



Ausführung:

Füße parallel, Knie gerade, Körper gerade, tief einatmen, dann laut HAAA rufen, leicht nach hinten beugen – laut Tha rufen und dabei den Oberkörper nach vorne beugen.

Anfangs können die Knie gebeugt sein und die Arme neben den Körper schwingen. Mit ein bisschen Übung können die Knie gerade bleiben und die Hände werden neben die Füße auf den Boden gedrückt.

Anzahl: 5 – 10 Wiederholungen; im Bedarfsfall auch länger

Wirkungen:

Die Übung dient dem Stressabbau, dem Loslassen von negativen Gefühlen. Mit der dynamisch ausgeführten Übung werden Ärger, Anspannung und Aggressionen abgebaut.

Die gesamte Muskulatur der Rückseite des Körpers wird gedehnt, die Flexibilität der Hüftgelenke wird erhöht, der Kreislauf wird in Schwung gebracht, die Sauerstoffversorgung wird verbessert.

Hinweise:

Wenn zu wenig Platz ist, können die Gruppen geteilt werden.

Die Schülerinnen und Schüler können auch in den Gängen zwischen den Tischen stehen, so dass sie sich beim Beugen nicht gegenseitig behindern.

Jeder braucht Platz, um sich mit gestreckten Armen nach vorne zu beugen.

Bei bekannten Rückenleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt ausführen, im Zweifelsfall nicht an der Übung teilnehmen lassen.

Konzentrationsförderung im Unterricht durch Yoga

Zur Förderung von Konzentration und Leistungsvermögen: vor Arbeiten ...

● Tiefe Bauchatmung:



Ausführung:

Aufrechte Sitzhaltung, wenn möglich Augen schließen, Hände locker auf den Knien oder auf dem Bauch, Kopf verlängert die Wirbelsäule.

Einatmen: der Bauch geht weit nach vorne

Ausatmen: der Bauch geht nach hinten

Anzahl: 3 – 10 Wiederholungen, beliebig, so lange wie angenehm, erhöhen

Wirkungen:

Verbessert die Sauerstoffaufnahme durch die Lungen, verbessert die Sauerstoffversorgung des Körpers, insbesondere des Gehirns, Abbau von geistigen Spannungen

Hinweise:

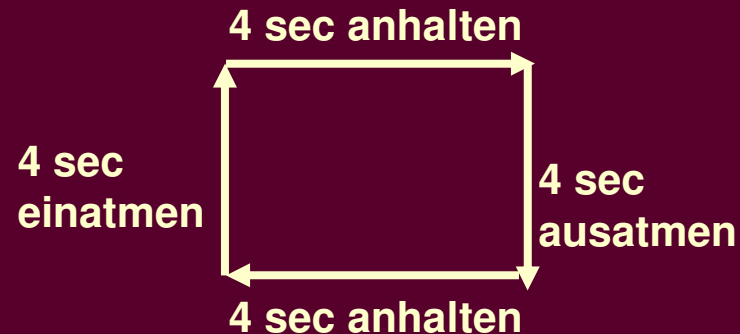
Die Atemübungen können auch im Stehen durchgeführt werden, wichtig ist ein gerader Rücken. Das Schließen der Augen kann anfangs sehr schwer sein. Das Schließen der Augen hat Einfluss auf tief liegende Verhaltensmuster, es ist ein Vertrauensbeweis! Nichts erzwingen! Die Wirkung verbessert sich, wenn die Augen geschlossen sind. Die Ausführung wird mit zunehmender Übung leichter.

Durch die Intensivierung der Sauerstoffversorgung kann es zu leichten Schwindelgefühlen kommen, dann die Anzahl der Atmungen langsam erhöhen. Die S+S' selbst entscheiden lassen, sie müssen sich mit der Atmung wohl fühlen.

Konzentrationsförderung im Unterricht durch Yoga

Zur Förderung von Konzentration und Leistungsvermögen, vor Arbeiten ...

● Quatratische Atmung:



Ausführung:

Aufrechte Sitzhaltung, wenn möglich Augen schließen, Hände locker auf den Knien oder auf dem Bauch, Kopf verlängert die Wirbelsäule. Nach dem Einatmen wird die Luft mit vollen Lungen angehalten, nach dem Ausatmen wird die Luft mit leeren Lungen angehalten.

Der Rhythmus von:

einatmen – anhalten – ausatmen - anhalten
ist ganz gleichmäßig, entweder je 3 sec oder je 4 sec.

Anzahl: 3 – 10 Wiederholungen

Wirkungen:

Stressabbau, Abbau von geistigen Spannung, fördert das zur Ruhe kommen und bringt den Geist sehr schnell zur Ruhe.

Hinweise:

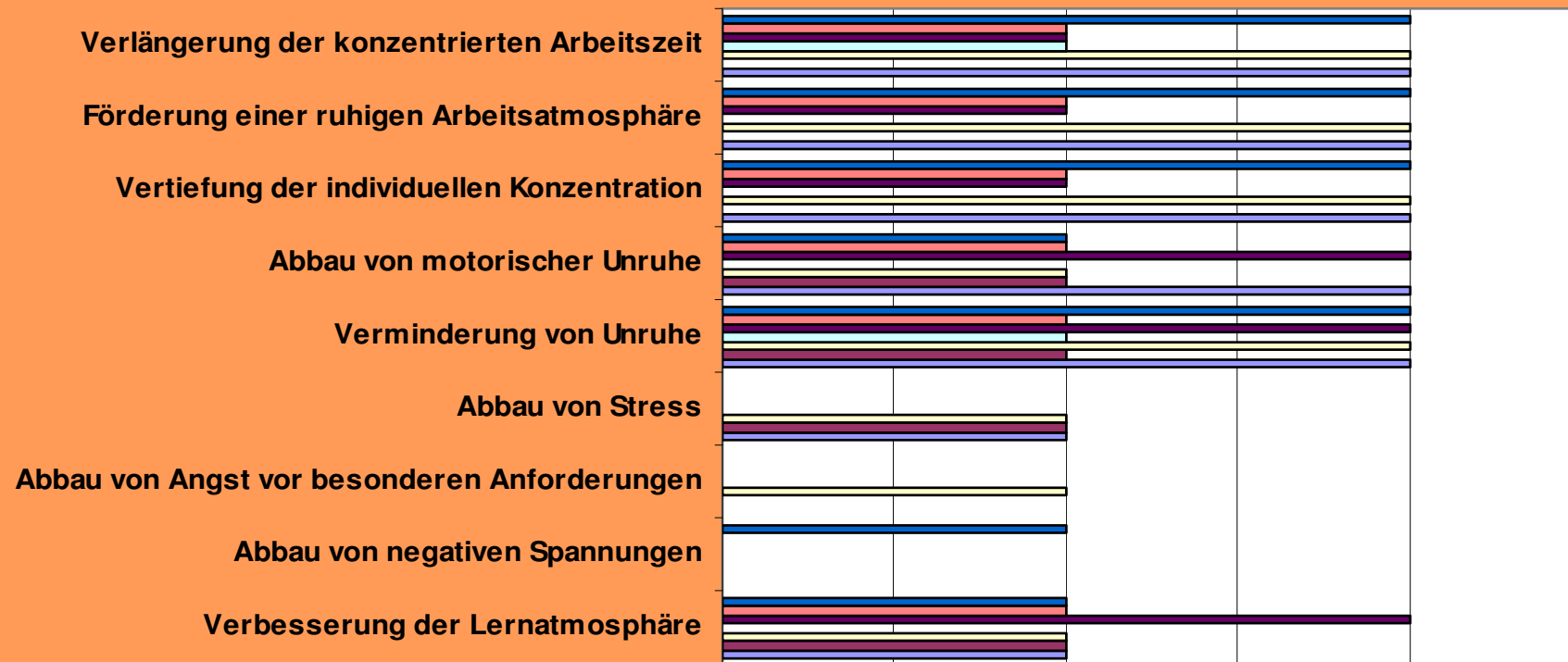
Das Schließen der Augen kann anfangs sehr schwer sein. Das Schließen der Augen hat Einfluss auf tief liegende Verhaltensmuster, es ist ein Vertrauensbeweis! Nichts erzwingen! Die Wirkung verbessert sich, wenn die Augen geschlossen sind. Die Ausführung wird mit zunehmender Übung leichter.

Die Übung ist sehr wirkungsvoll, aber am Anfang ungewohnt.

Mit nur wenigen Runden beginnen. Wenn Schwindelgefühle auftauchen, lieber mit tiefer Bauchatmung weitermachen, während die anderen weiteratmen. Die Anzahl der Runden dann langsam erhöhen. Die S+S' selbst entscheiden lassen, sie müssen sich mit der Atmung wohl fühlen.

Abb. 5:
Einsatzziele der Lehrkräfte nach Klassen

5b
 6c
 7a
 7e
 8a
 8c
 9e



Konzentrationsfördernde Übungen an weiterführenden Schulen“

**Tabelle 1: Ausschnitt aus der Tabelle der Bewertungskriterien-
Situation: Verstärkte Schüler – Schüler - Gespräche**

Situation	Bemerkung			
	sehr positiv	positiv	keine Veränderung	negativ
	XX	X	/	-
verstärkte S - S Gespräche	Fixierung auf individuelle Gespräche wird dauerhaft gelöst, Aufmerksamkeit wird konsequent auf das Unterrichtsgeschehen gelenkt, Unruhe sinkt, Konzentration steigt, Übung wird interessanter als individuelle Gespräche	Fixierung auf individuelle Gespräche wird gelöst, Aufmerksamkeit wird auf das Unterrichtsgeschehen gelenkt, Unruhe sinkt, Konzentration steigt	Keinen Einfluss auf die S-S' - Unterhaltungen ; Kein Einfluss auf Aufmerksamkeit, Unruhe und Konzentration	Nicht nur kurzfristige Intensivierung der S-S' - Unterhaltungen ; Zusätzlicher Verlust an Aufmerksamkeit, Steigerung der Unruhe und Konzentrationsverlust

Abb. 6:
Auswertung Einsatzbögen: Beurteilung der Ha-Tha-Übung

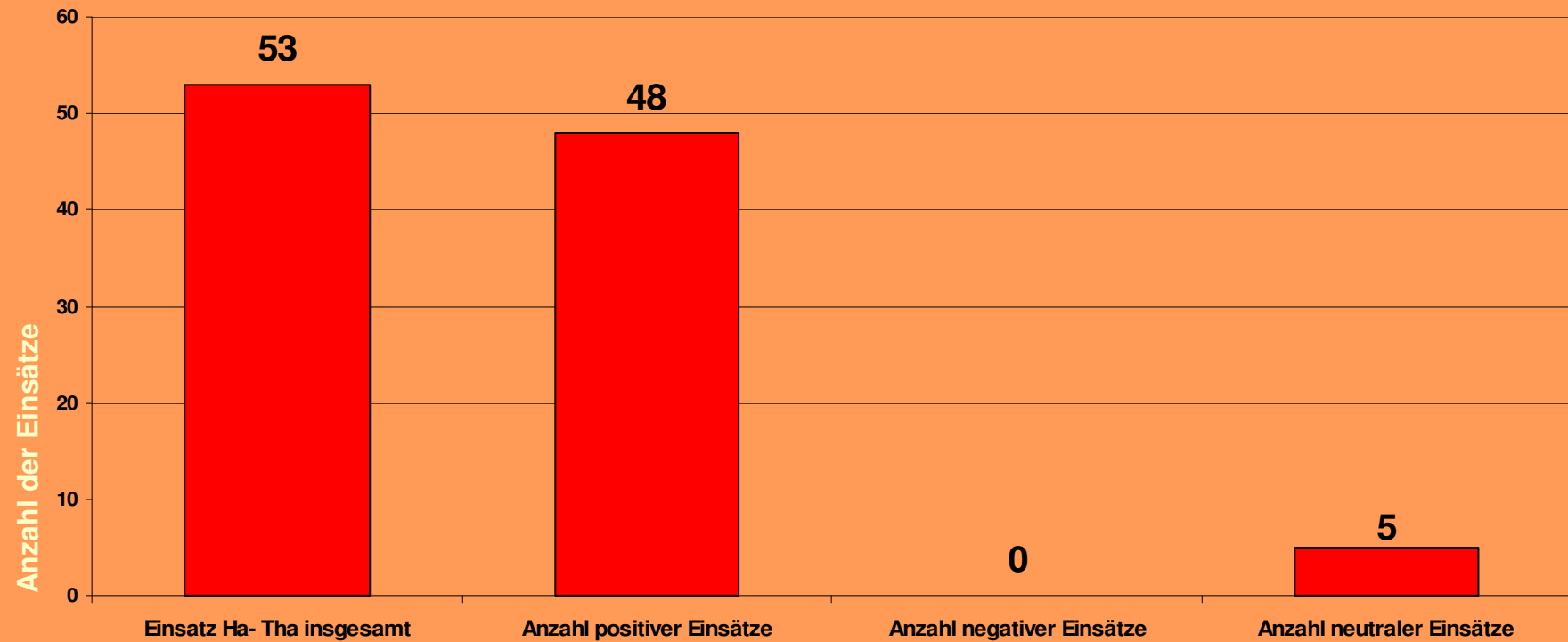


Abb. 7:
Auswertung Einsatzbögen: Beurteilung der Tiefen Bauchatmung

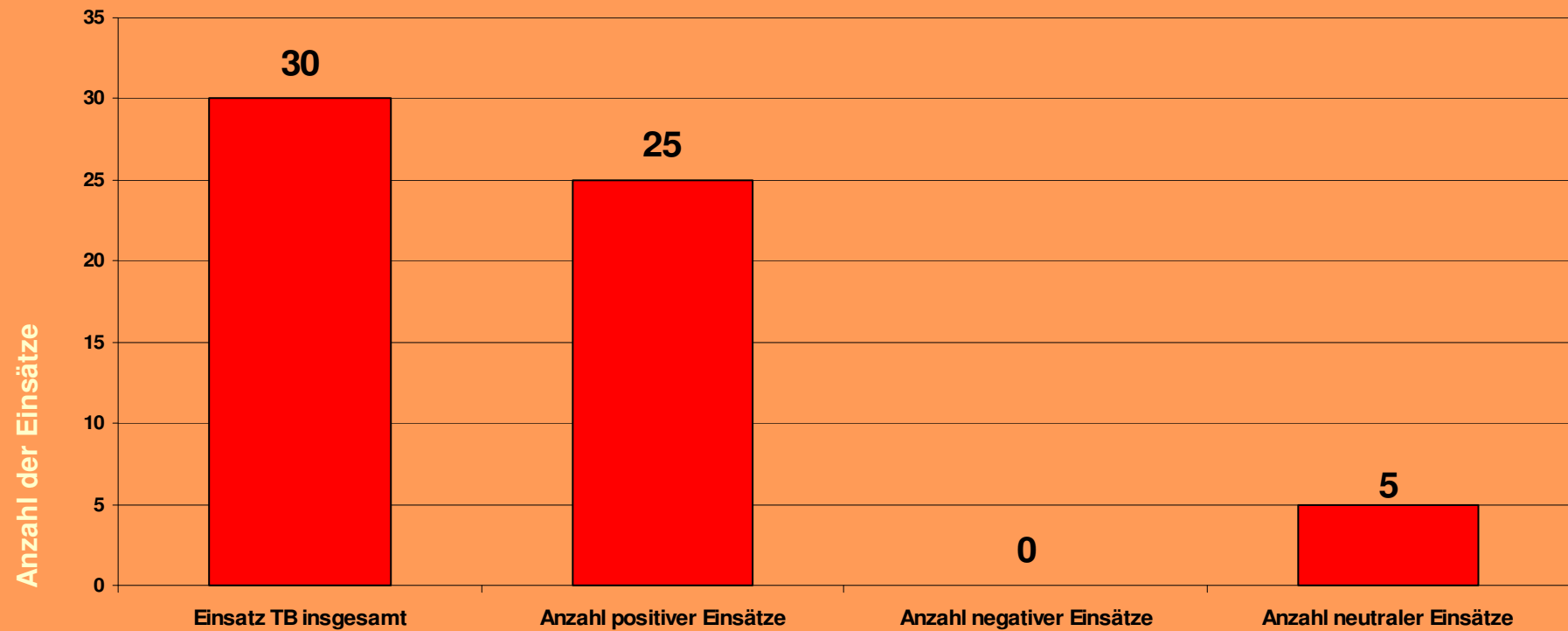


Abb. 8:
Auswertung Einsatzbögen: Beurteilung der Quadratische Atmung

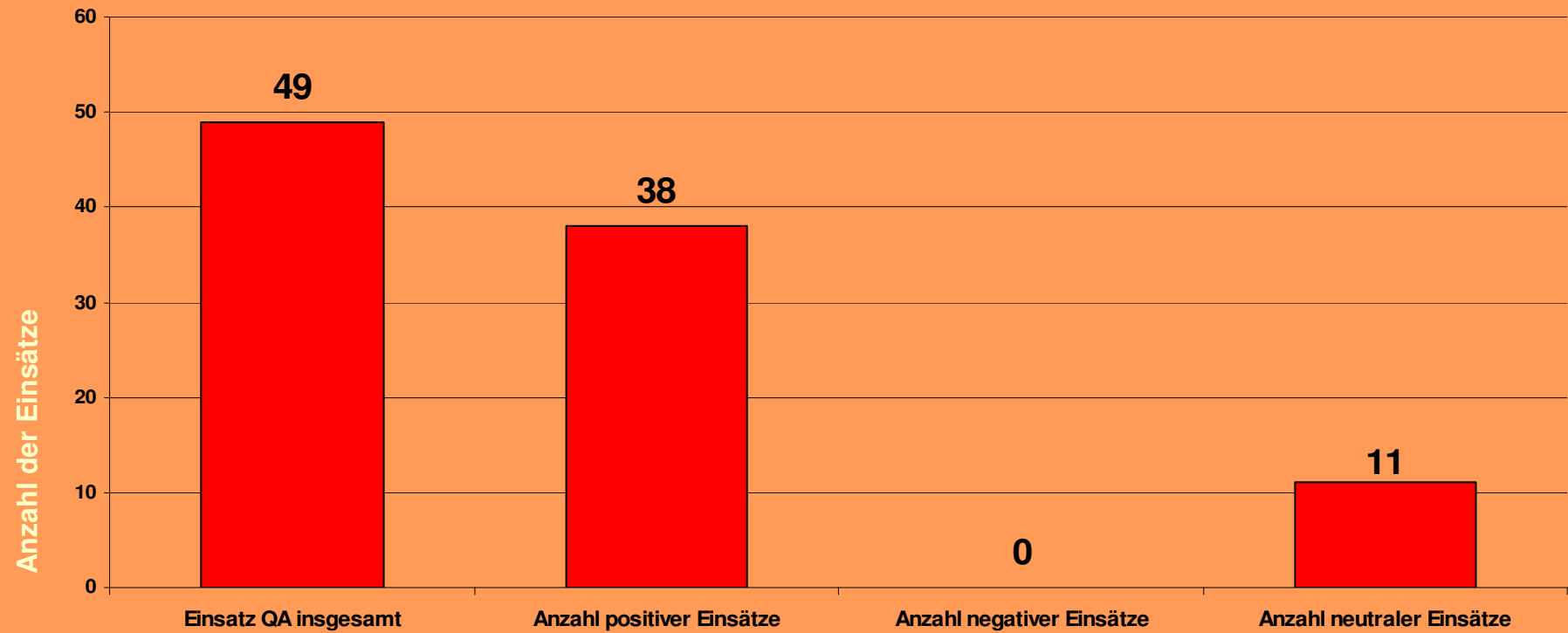
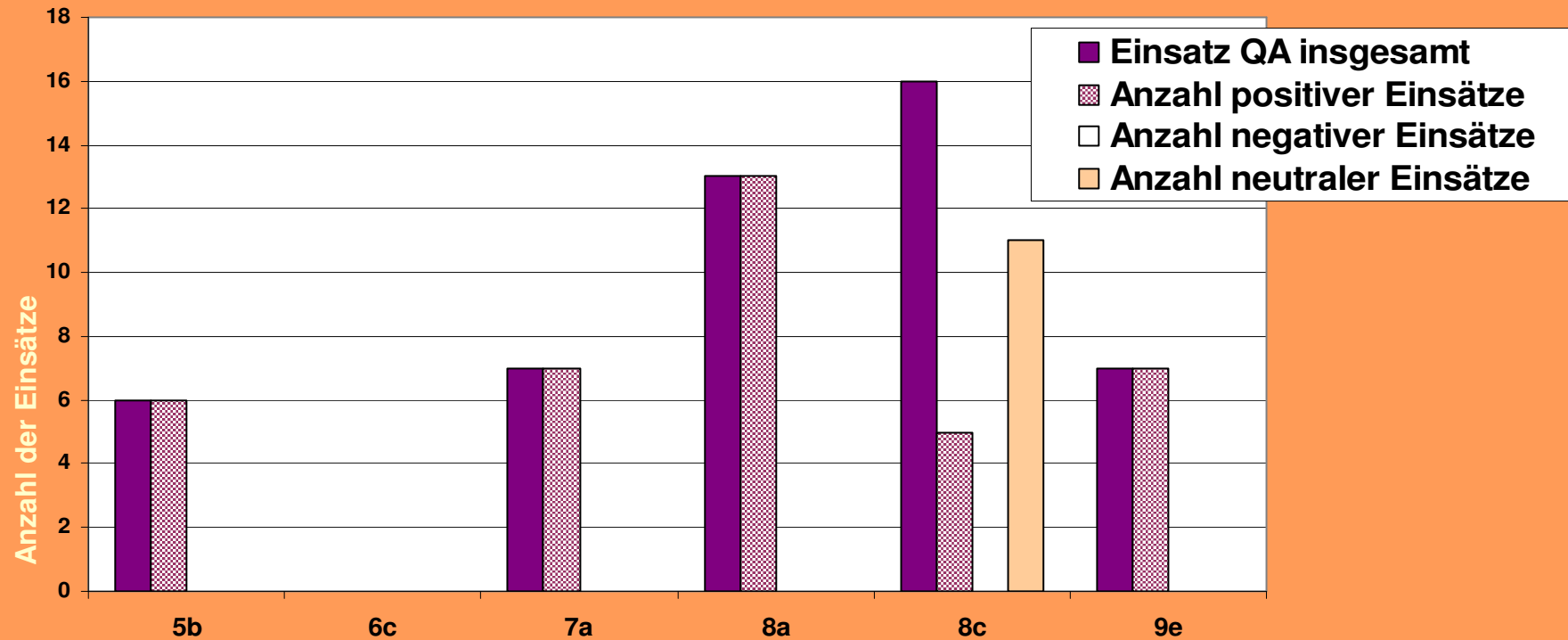
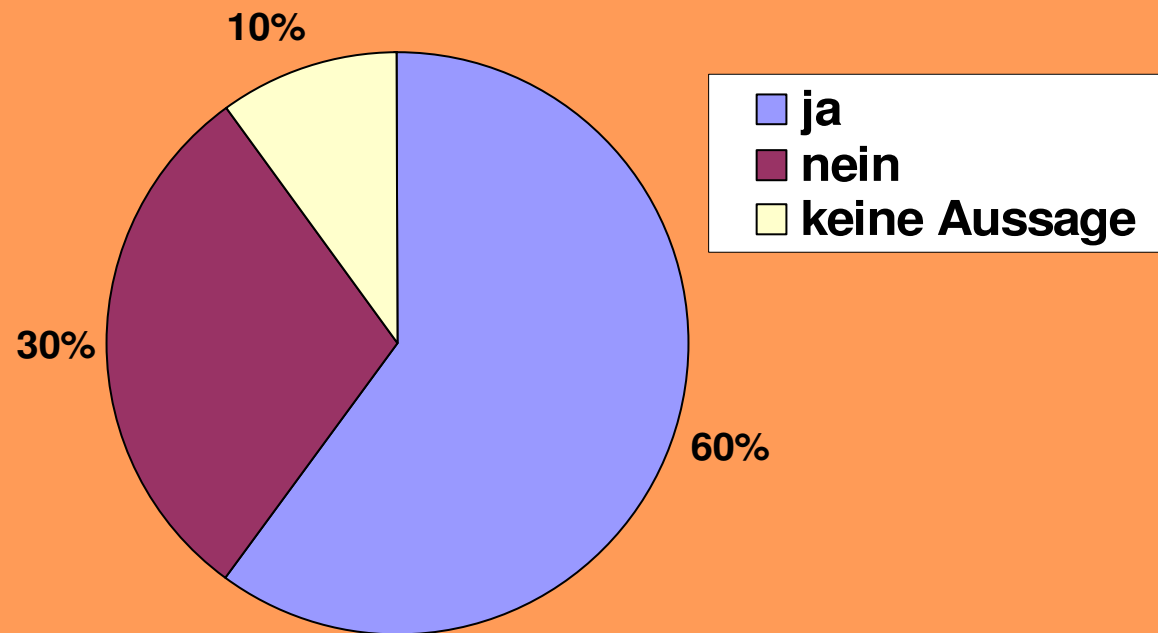


Abb. 9:

Auswertung Einsatzbögen: Beurteilung des Einsatzes der Quadratischen Atmung nach Klassen

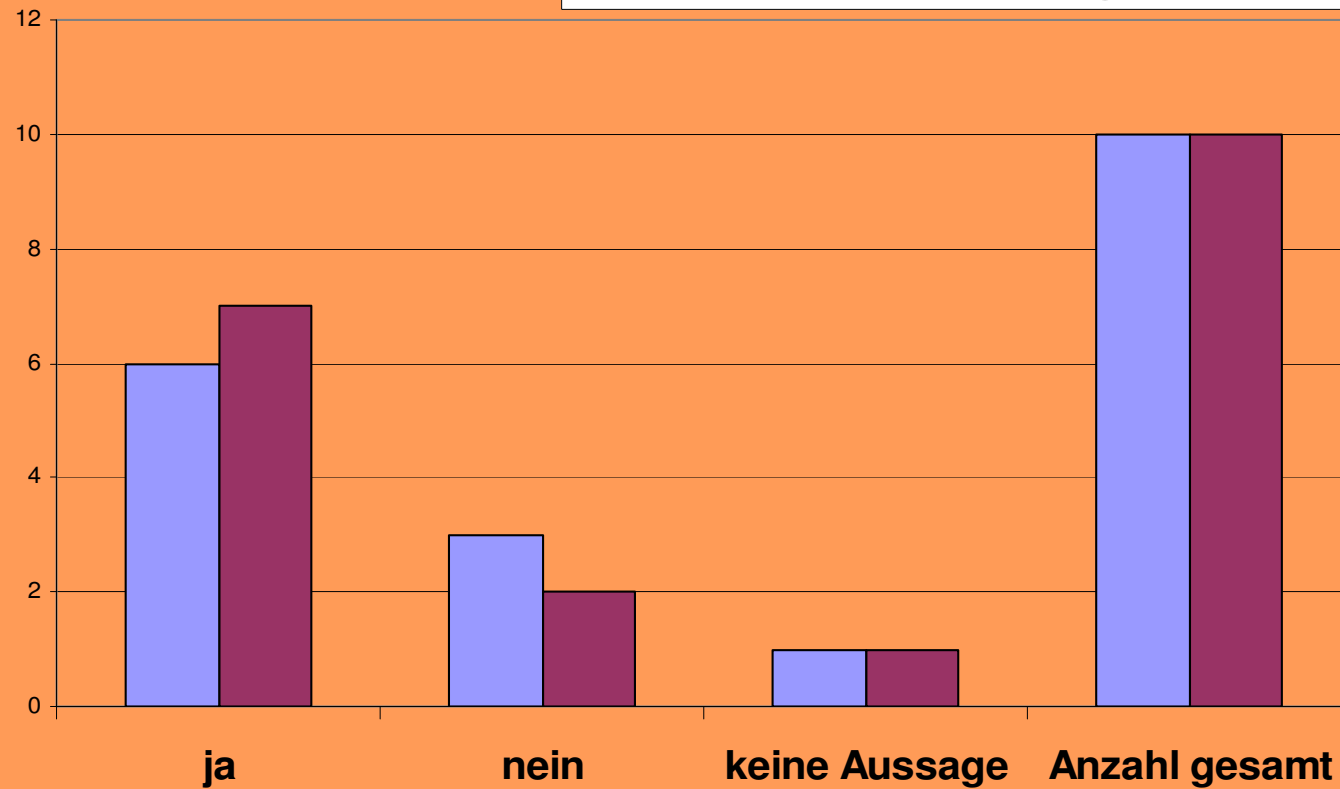


Würden Sie das Projekt fortsetzen?



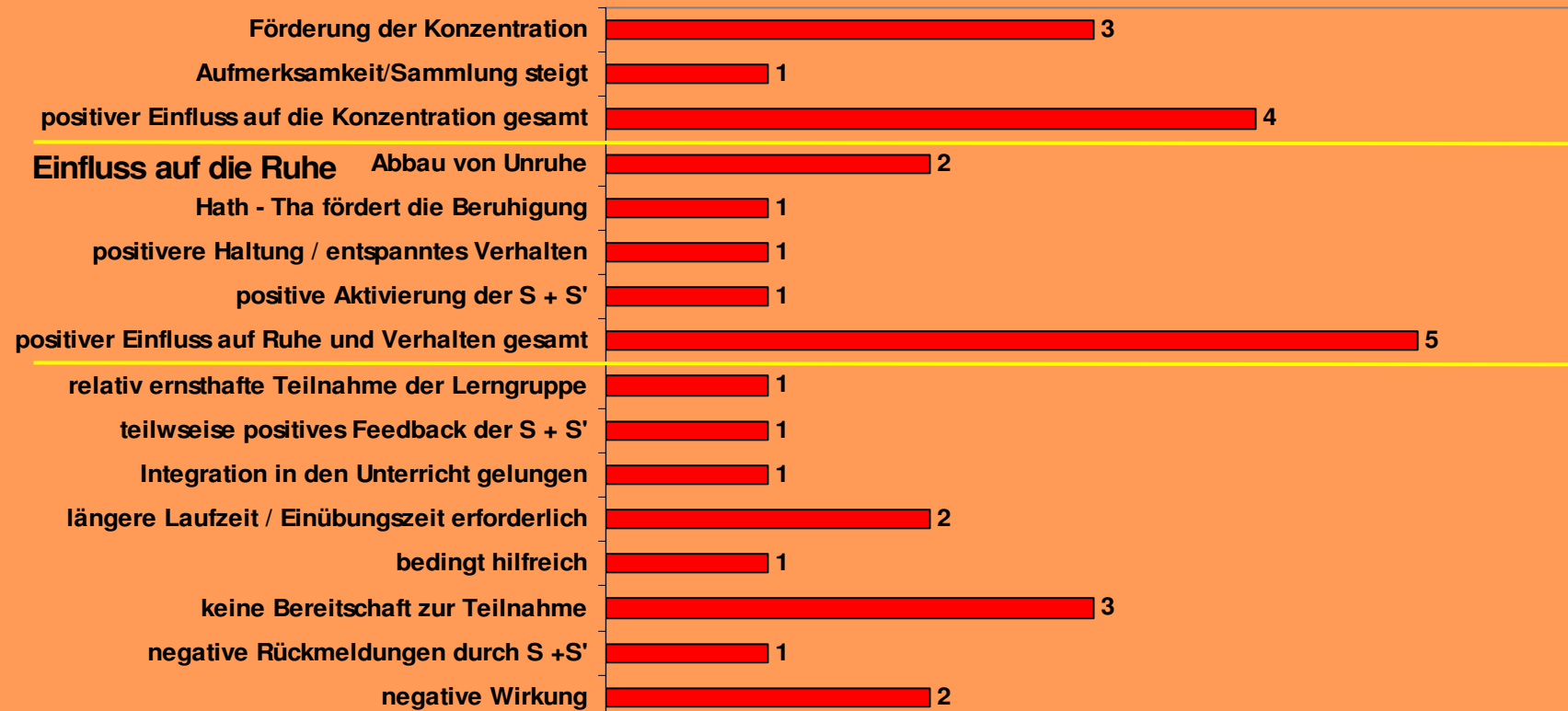
Beurteilung Projekt

- Würden Sie das Projekt fortsetzen?
- Waren die Übungen hilfreich?

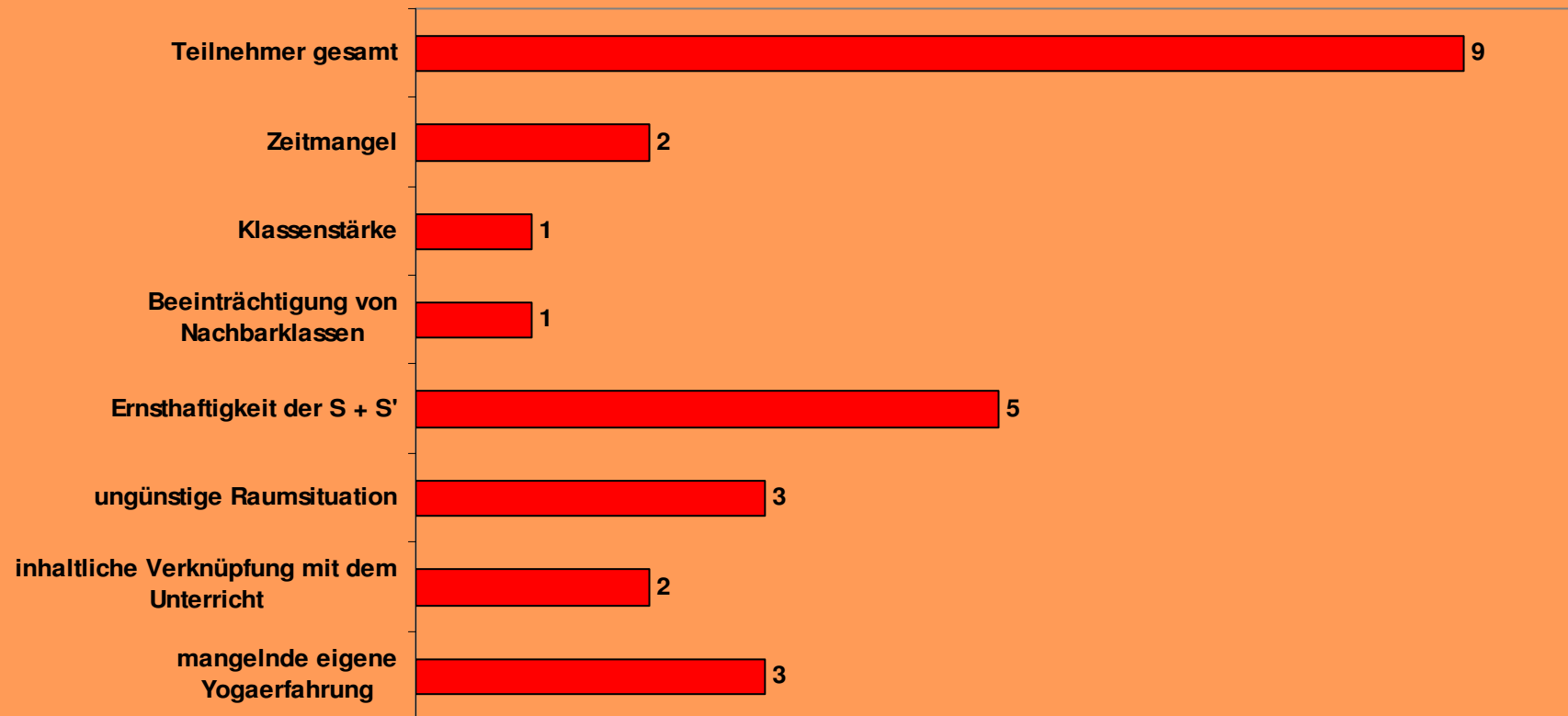


Beurteilung der Übungen

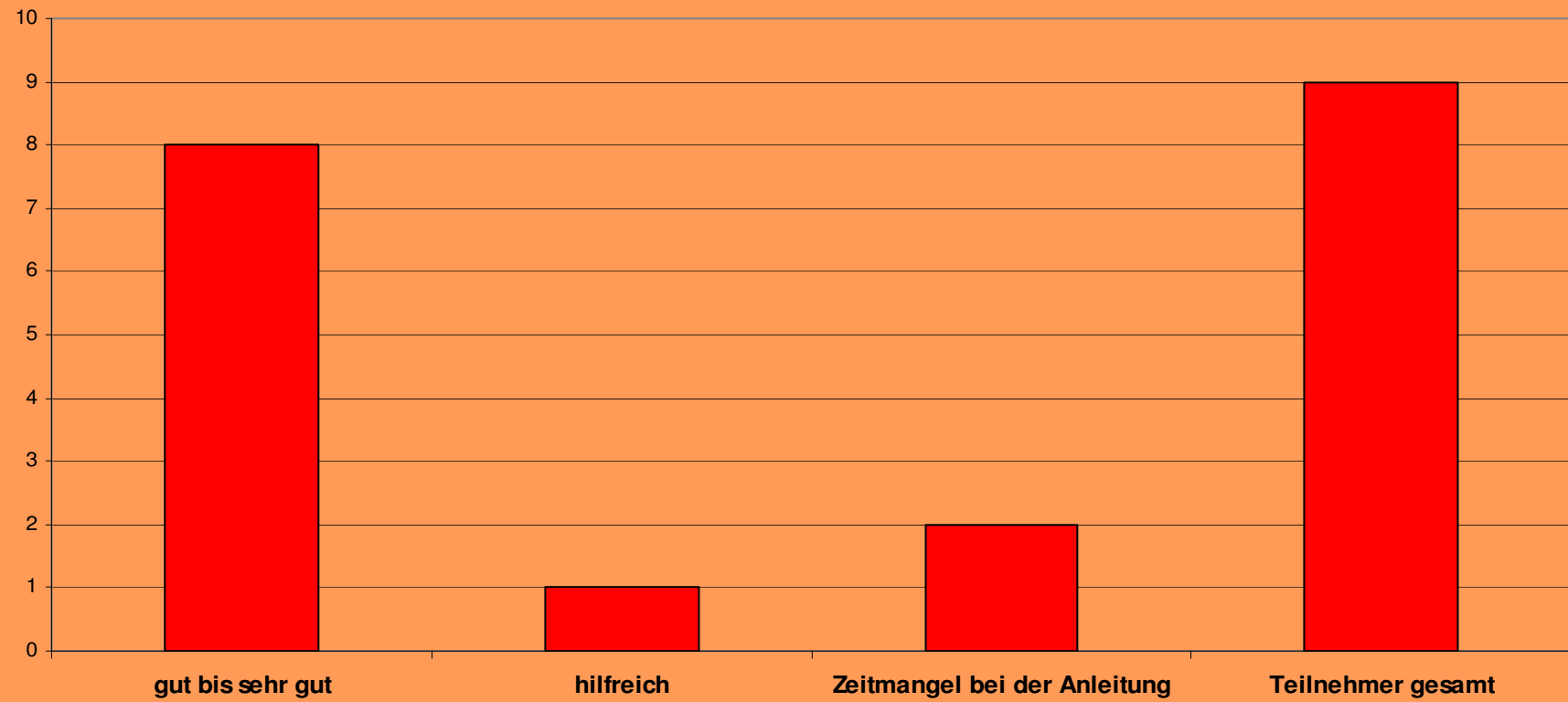
Einfluss auf die Konzentration



Hindernisse für die Yogaübungen



Beurteilung Hilfen





Rückmeldung zu den im Unterricht eingesetzten Yogaübungen

Klasse:

1. Welche Übung hat dir/ hat Ihnen am besten gefallen?

Ha-tha – Übung Tiefe Bauchatmung Quatratische Atmung

2. Welche Übung würdest du/würden Sie machen, bei

Stress _____

Ärger _____

Vor Arbeiten _____

Zur besseren Konzentration _____

3. Welche Wirkungen hatte deine/Ihre Lieblingsübung?

Ich habe mich wohler gefühlt, wie vor den Übungen

Der Körper war locker

Die Gedanken waren ruhiger

Ich habe mich entspannt gefühlt

Ich war weniger unruhig

Ich war nicht mehr so müde

Ich habe keine Veränderung bemerkt

Ich habe mich unwohler gefühlt wie vor den Übungen

Würdest du/Sie die Übungen einer anderen Klasse empfehlen?

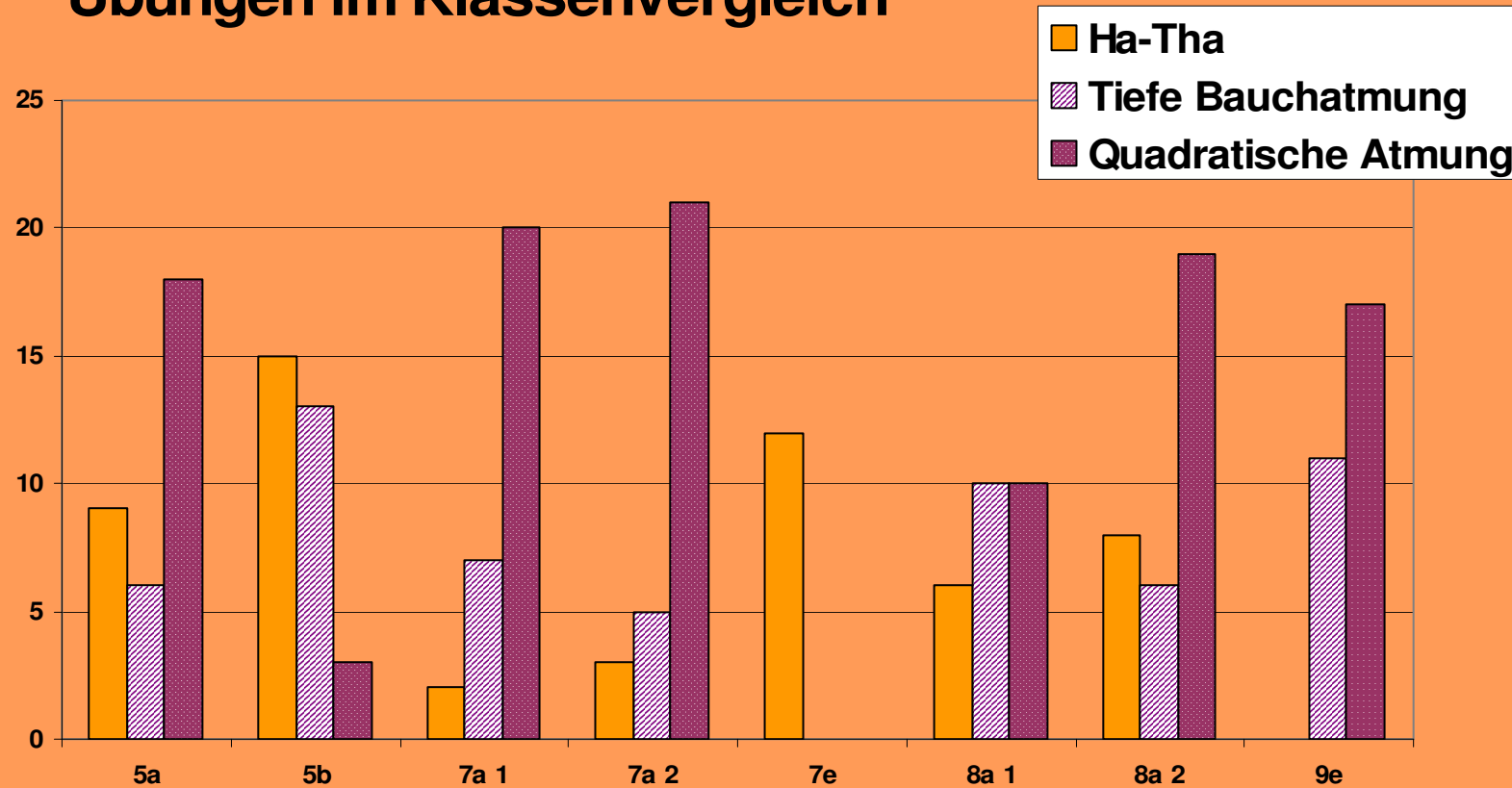
Ja nein

Begründung:

Was ich sonst noch zu den Ypgaübungen im Unterricht sagen wollte:

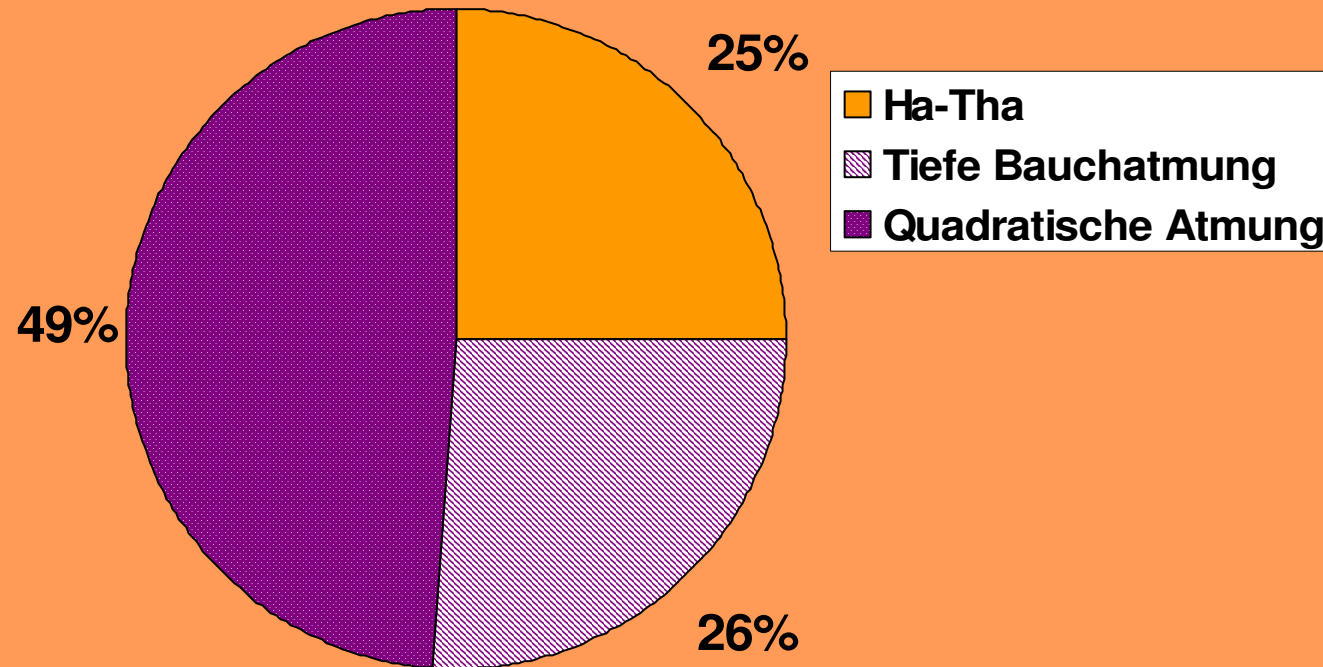
Evaluationsergebnis der Schülerinnen und Schüler

Übungen im Klassenvergleich



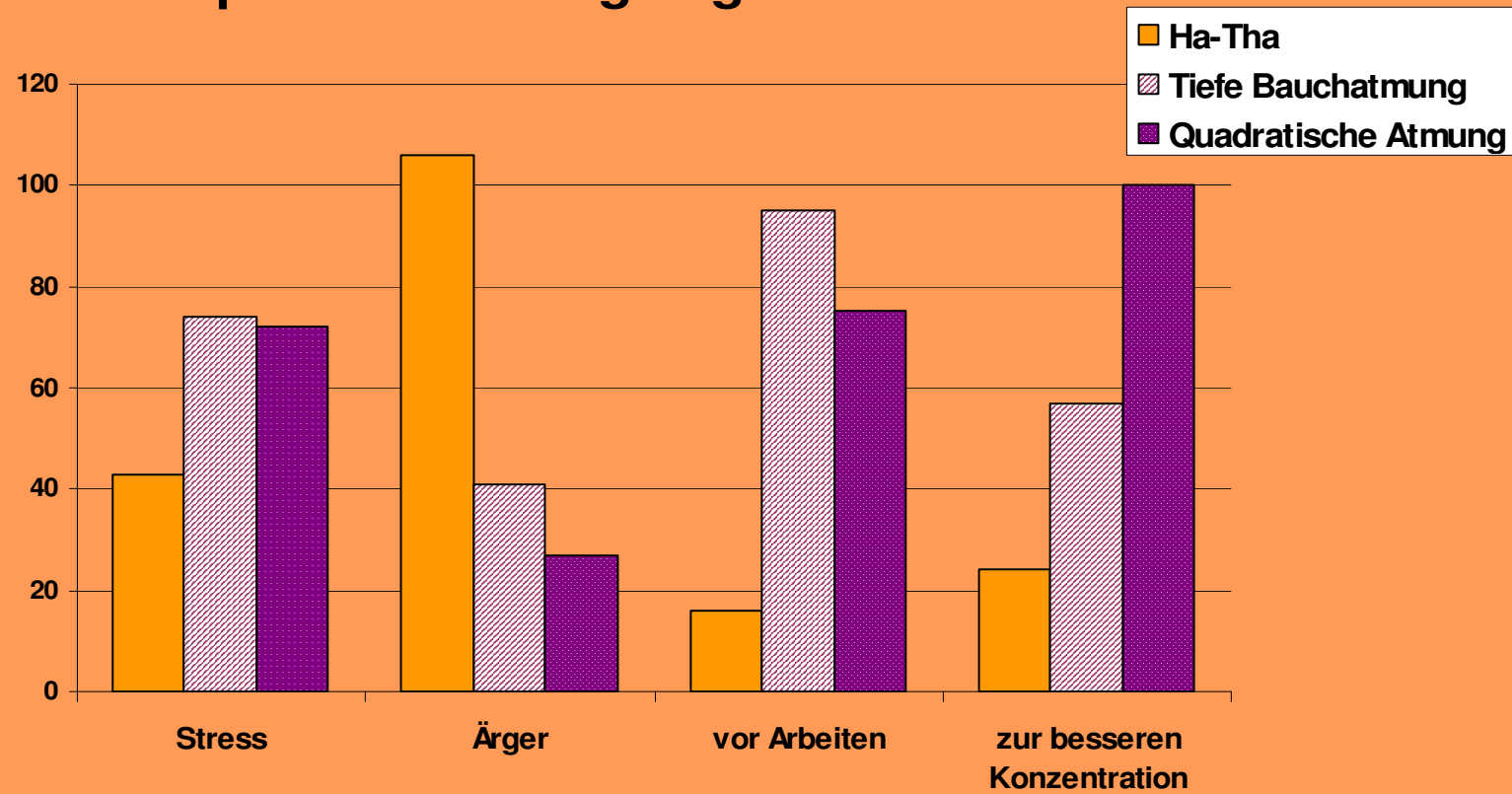
Evaluationsergebnis der Schülerinnen und Schüler

Prozentanteil der Übungen von allen Nennungen



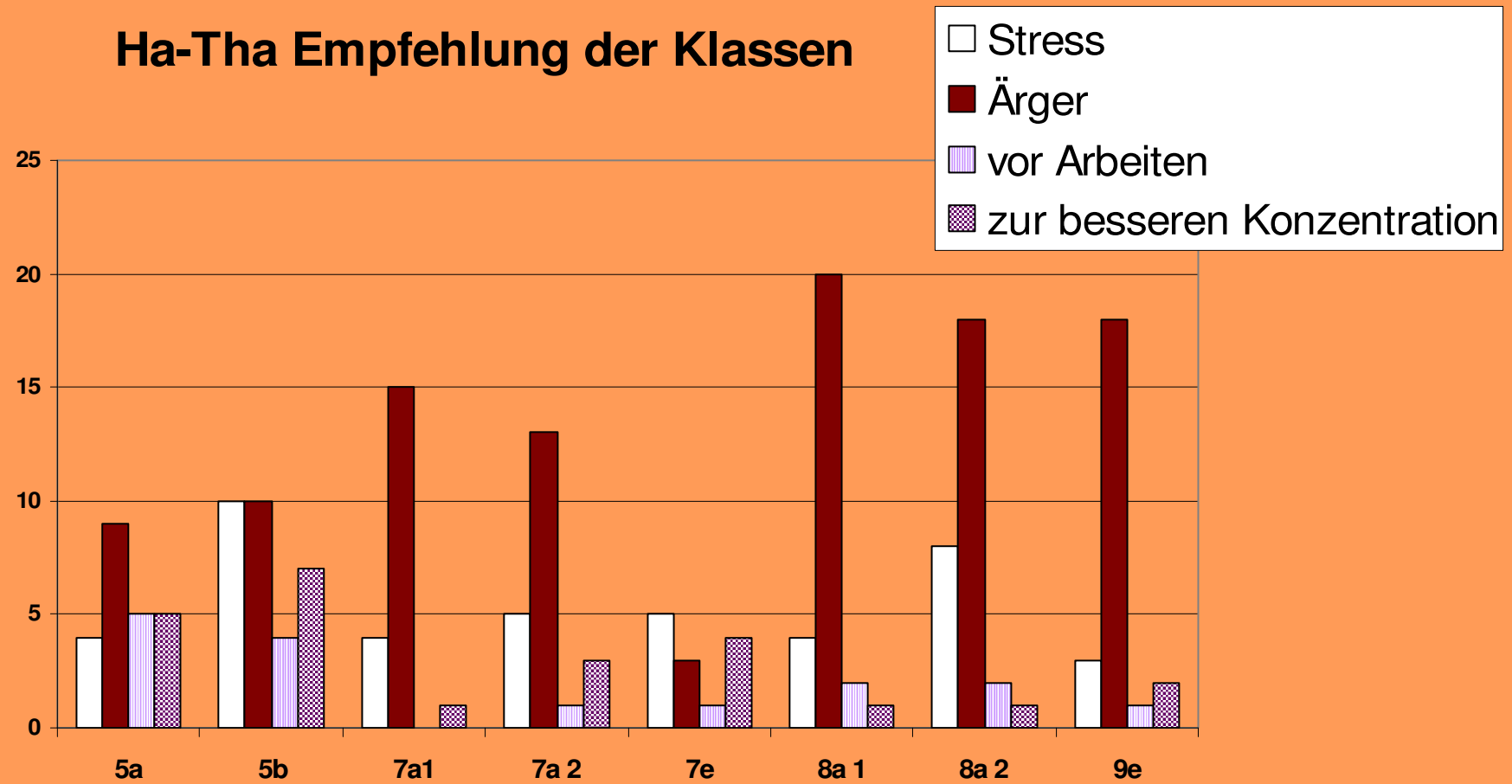
Evaluationsergebnis der Schülerinnen und Schüler

Empfohlene Übungen gesamt

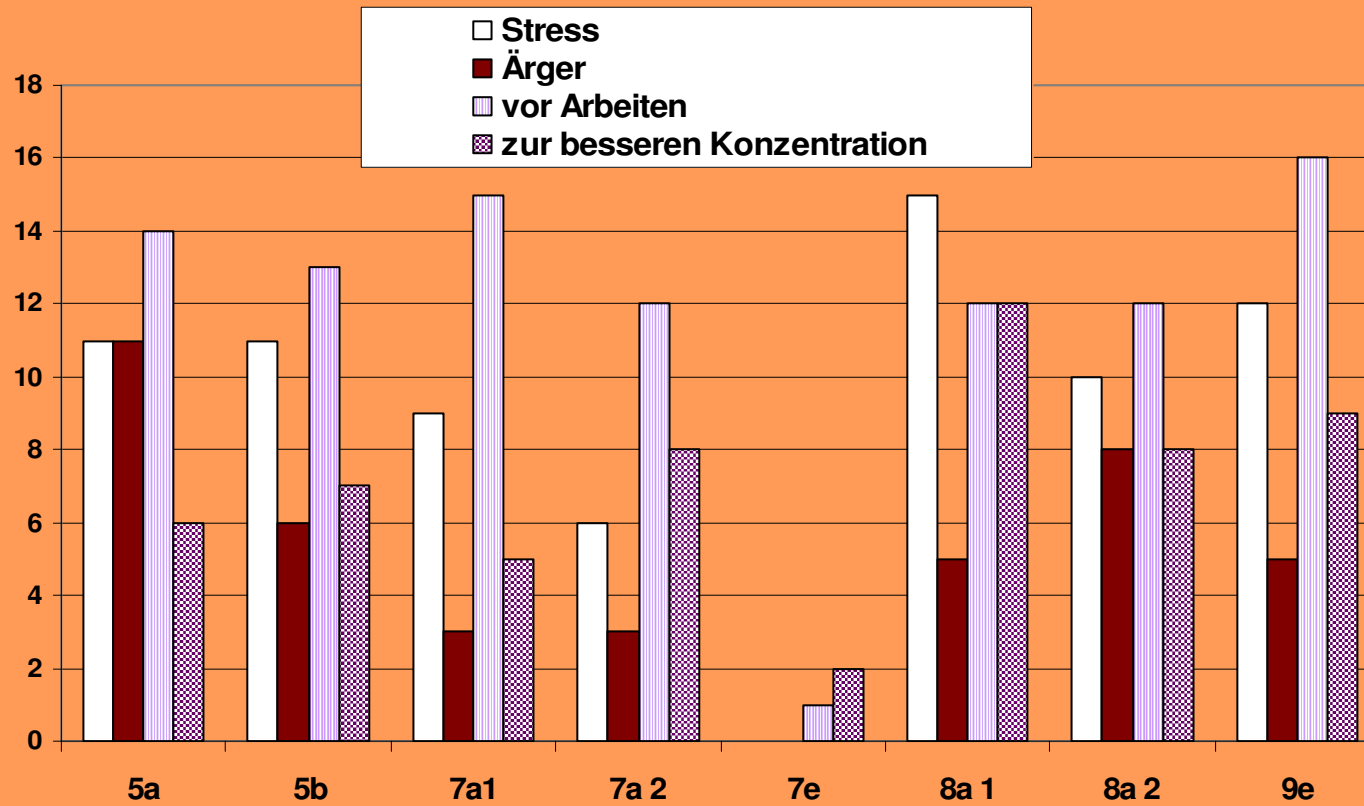


Evaluationsergebnis der Schülerinnen und Schüler

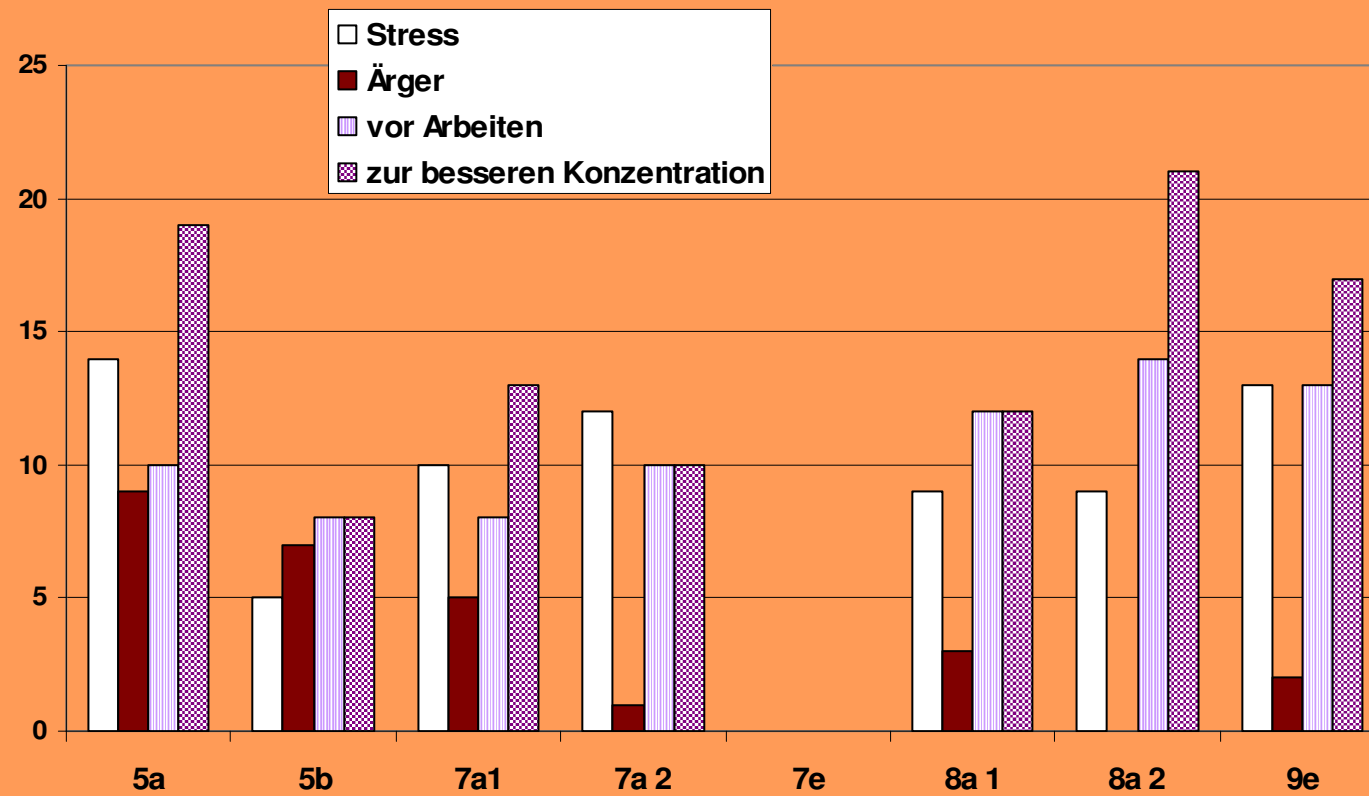
Ha-Tha Empfehlung der Klassen



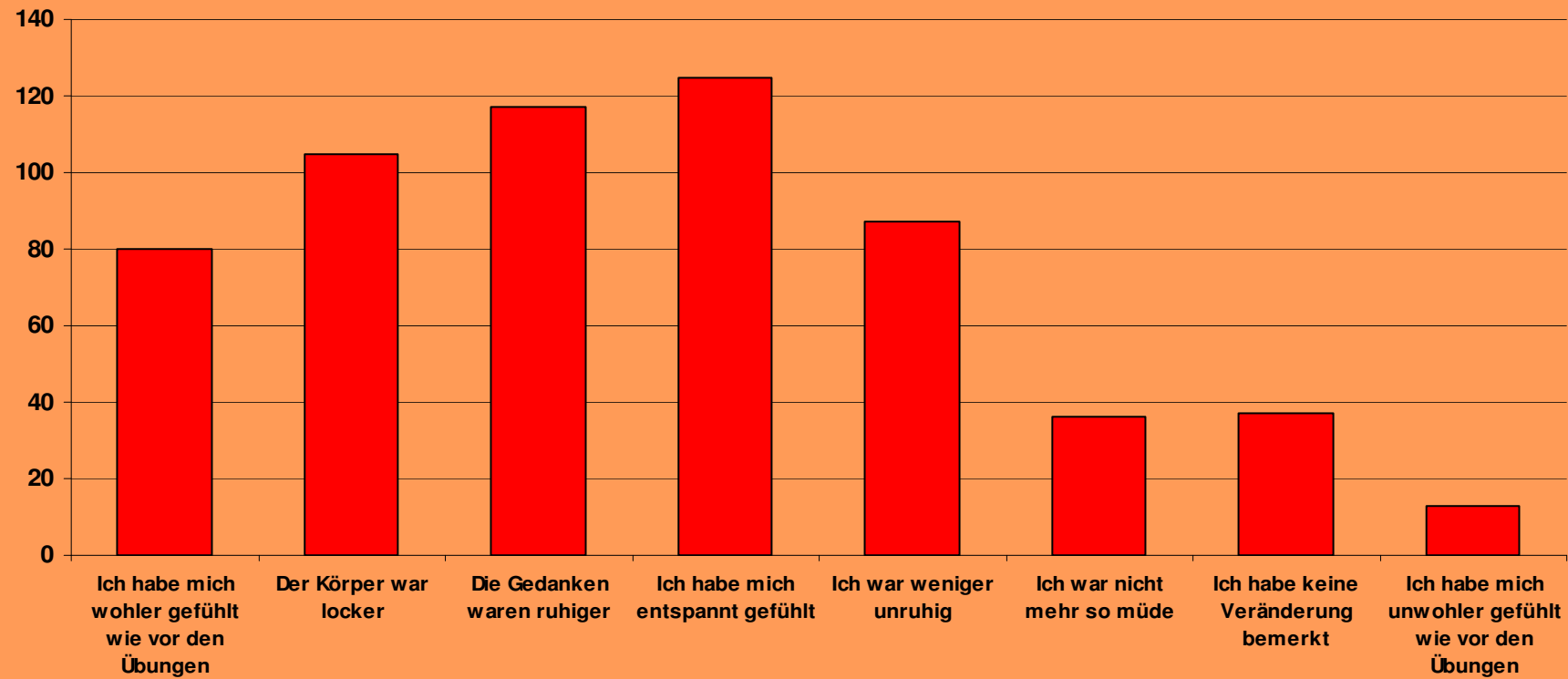
Empfehlung Tiefe Bauchatmung der Klassen



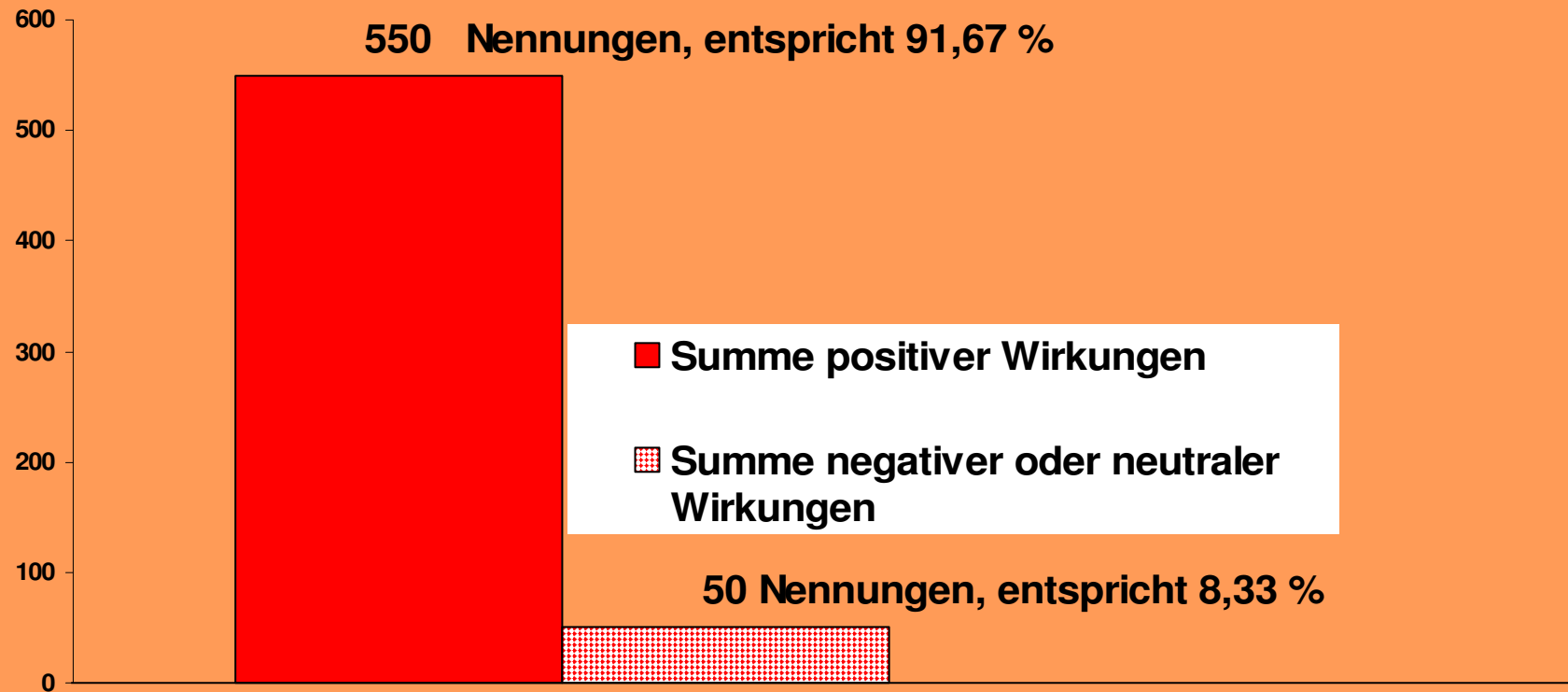
Empfehlung Quadratische Atmung der Klassen



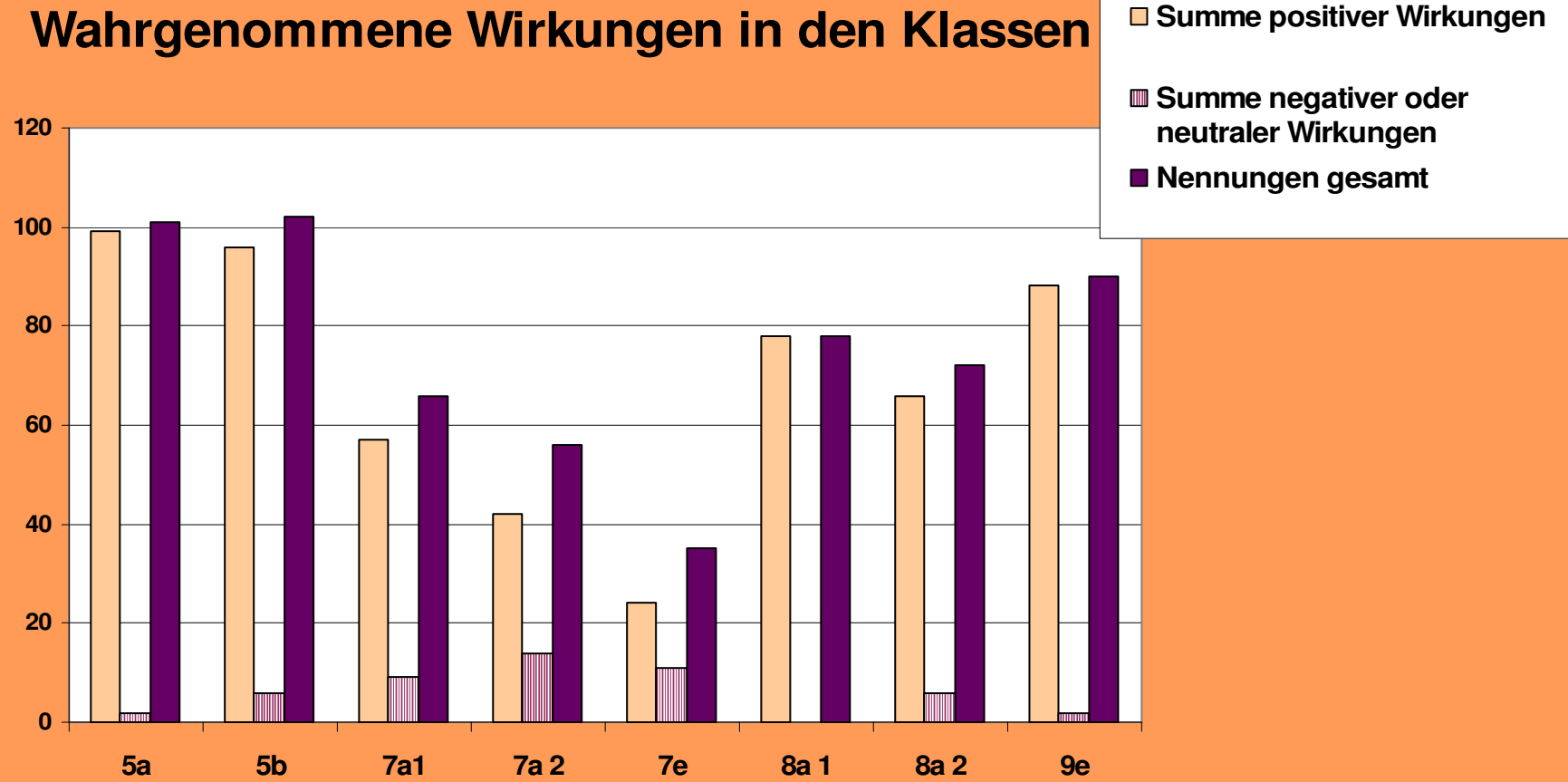
Wahrgenommene Wirkungen gesamt



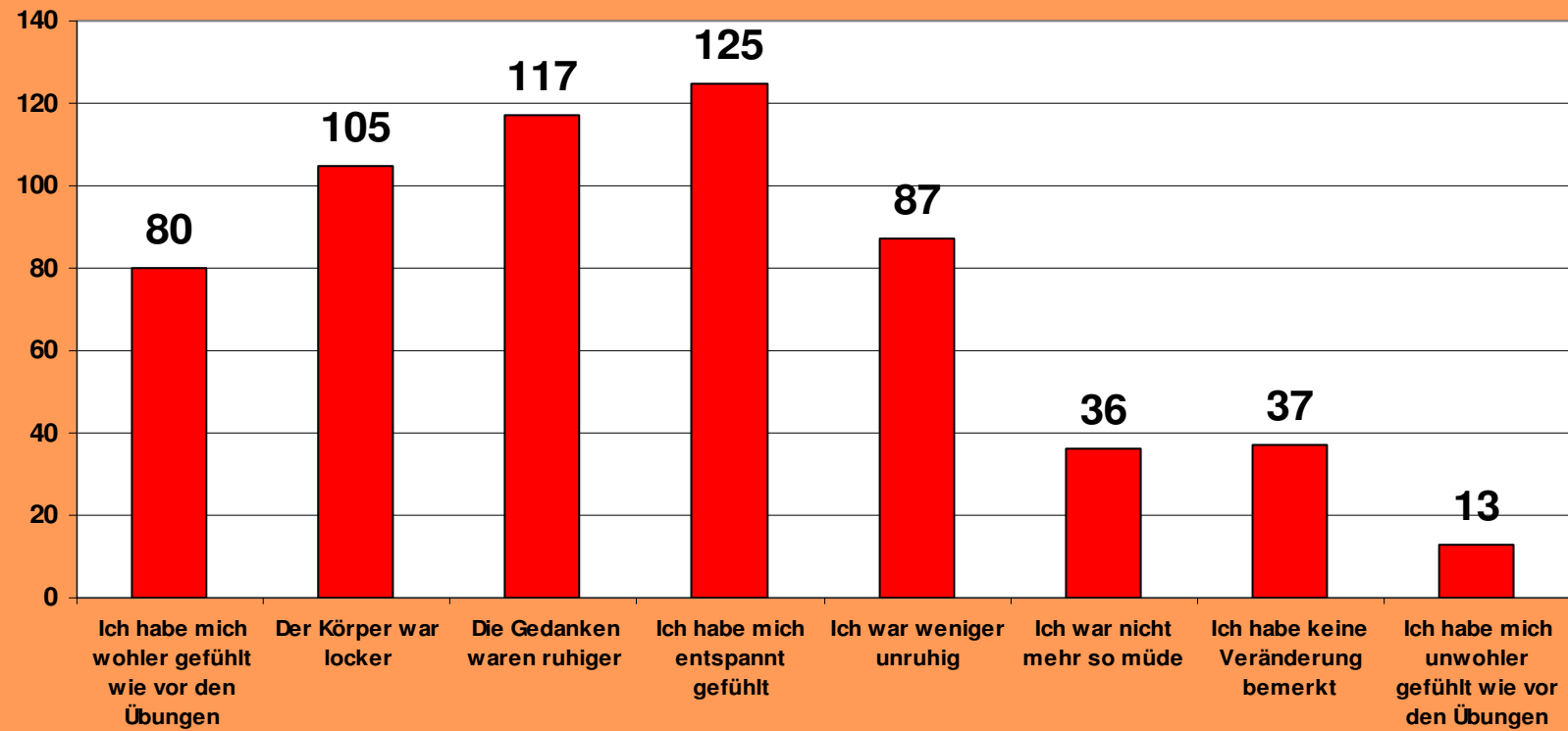
Bedeutung der Wirkungen gesamt



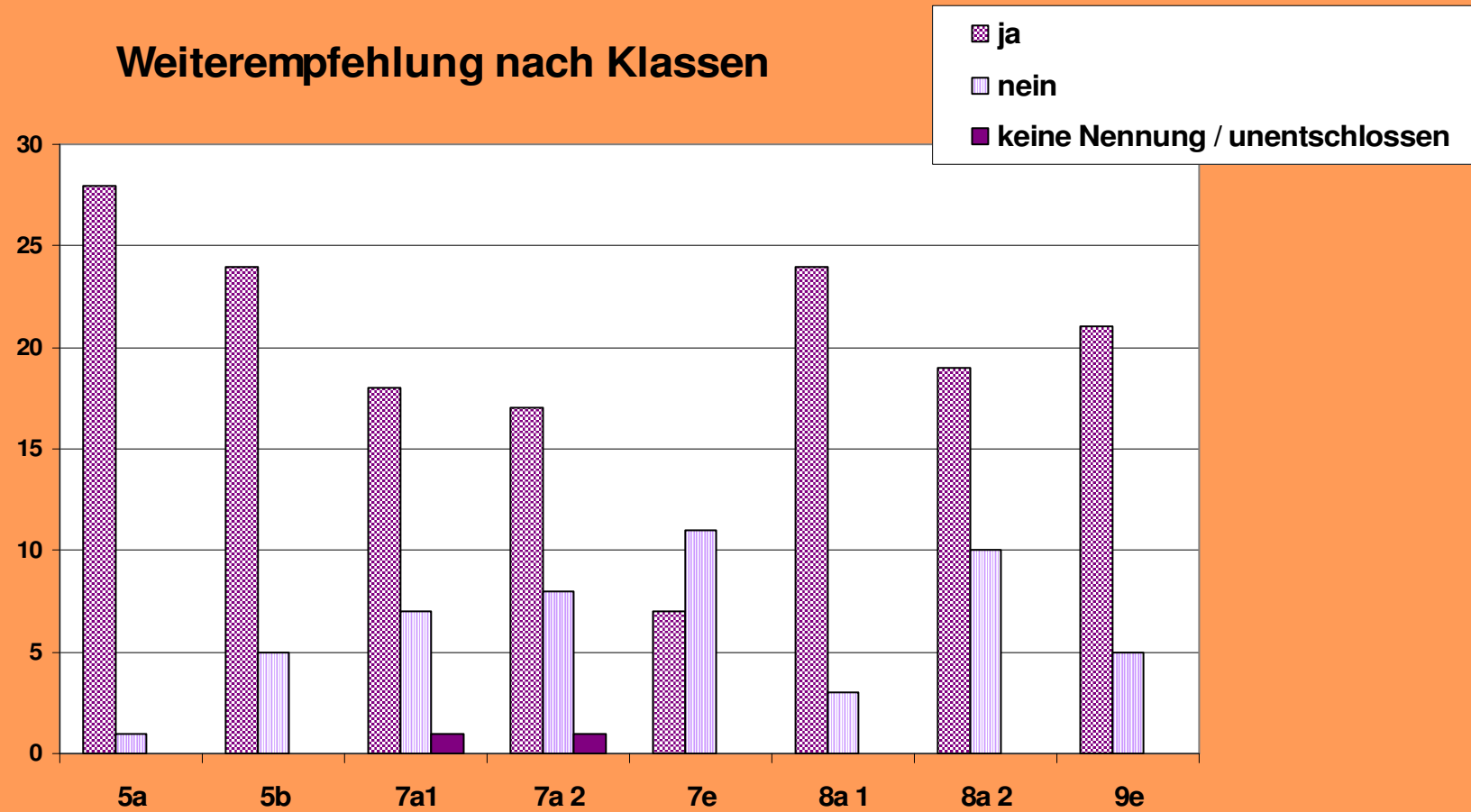
Wahrgenommene Wirkungen in den Klassen



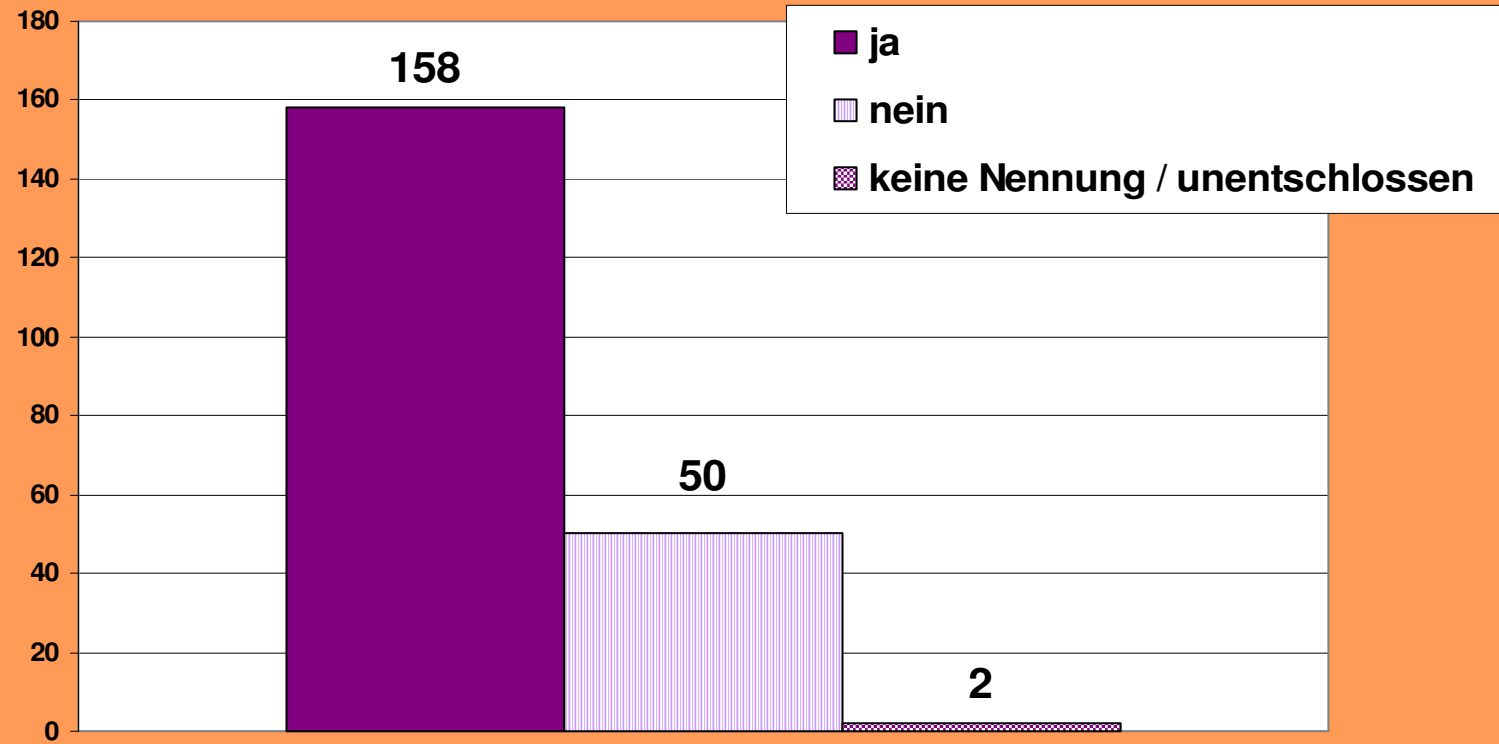
Wirkungen der Übungen - Nennungen gesamt



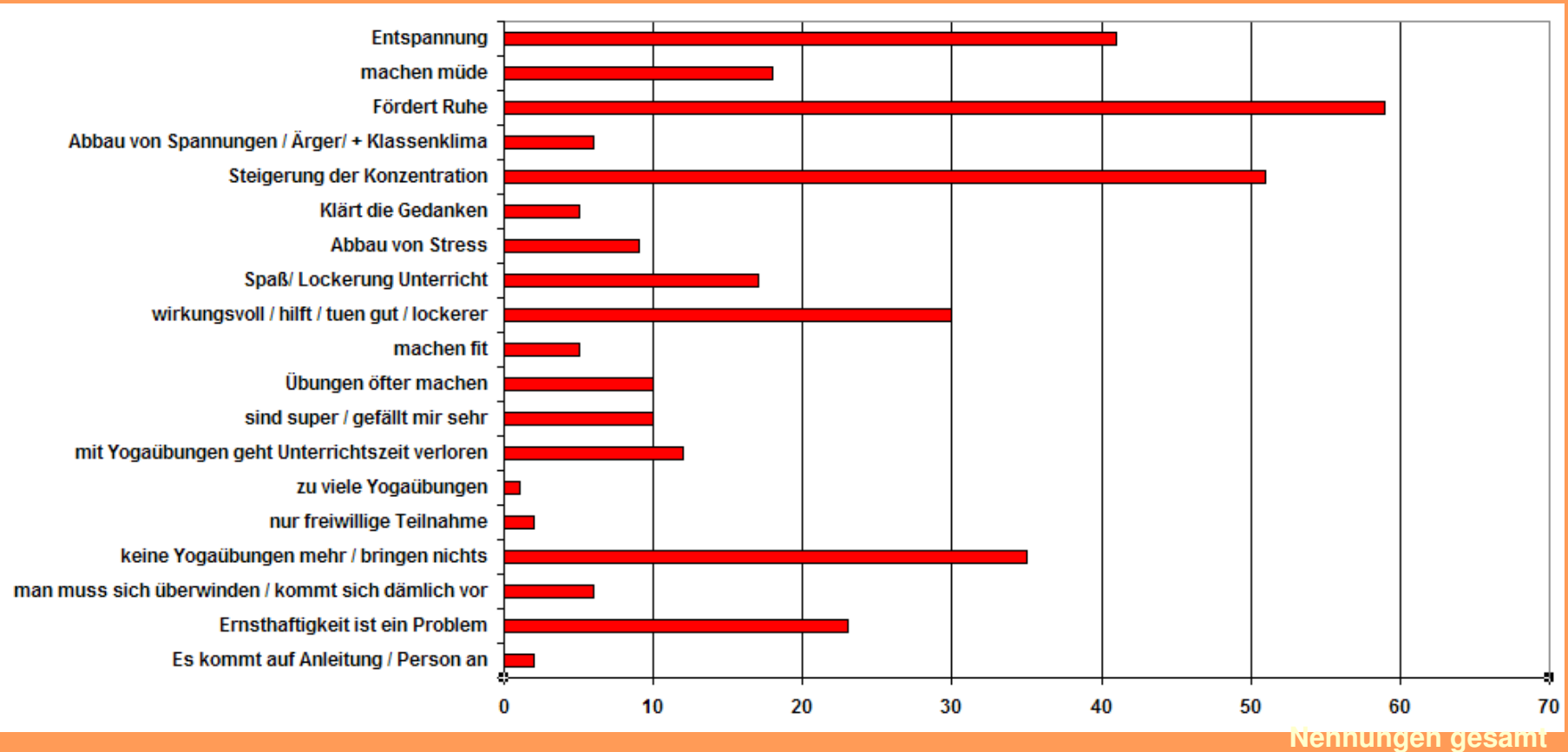
Weiterempfehlung nach Klassen



Weiterempfehlung gesamt



Begründungen und Anmerkungen



Konzentrationsfördernde Übungen an weiterführenden Schulen“



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit