

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Volle Konzentration durch KonzCoaches!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Volle Konzentration durch KonzCoaches!

Klasse 5–6



E-Book



Schüler coachen Schüler: körperbetont, nachhaltig, inklusiv

Christine Weber

AOL
verlag

Bildnachweis:

Coverfoto: © contrastwerkstatt – Fotolia.com (#51438349)

S. 59: Anleitung Faltbuch – Beatrix Lehtmets

S. 67: Peanuts-Comic: Körperhaltung © Peanuts Worldwide LLC. / Distr. Universal Uclick / Distr. Bullscartoon

Impressum

Volle Konzentration durch KonzCoaches! (Sekundarstufe)



Christine Weber ist seit zwölf Jahren als Sonderpädagogin im „Gemeinsamen Unterricht“ tätig und hat an diversen inklusiven EU-Projekten mitgearbeitet. Ihr besonderes Interesse liegt darin, Lösungen für individuelle Lern- und Arbeitsschwierigkeiten in der Schulpraxis anzubieten.

© 2014 AOL-Verlag, Hamburg
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Veritaskai 3 · 21079 Hamburg
Fon (040) 32 50 83-060 · Fax (040) 32 50 83-050
info@aol-verlag.de · www.aol-verlag.de

Redaktion: Dr. Sina Hosbach
Layout/Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH,
Bayreuth
Illustrationen: Nicolai Jürgensen
Fotos: Johann Frank

ISBN: 978-3-403-40248-0

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Sind Internetadressen in diesem Werk angegeben, wurden diese vom Verlag sorgfältig geprüft. Da wir auf die externen Seiten weder inhaltliche noch gestalterische Einflussmöglichkeiten haben, können wir nicht garantieren, dass die Inhalte zu einem späteren Zeitpunkt noch dieselben sind wie zum Zeitpunkt der Drucklegung. Der AOL-Verlag übernimmt deshalb keine Gewähr für die Aktualität und den Inhalt dieser Internetseiten oder solcher, die mit ihnen verlinkt sind, und schließt jegliche Haftung aus.

Engagiert unterrichten. Natürlich lernen.

AOL
verlag

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen | 2 |
| Konzentration: Definition, Ursachen und Einflüsse | 4 |
| Warum Körperübungen? | 7 |
| Basisfertigkeiten guter Konzentration fördern mit der Teschler Lernförderung | 11 |
| Individuell fördern mit den KonzCoaches | 12 |
| Inklusiv arbeiten mit dem KonzCoach-Konzept | 14 |
| Das KonzCoach-Konzept in der Schule einführen | 18 |
| Zum praktischen Einsatz der KonzCoaches in der Klasse | 22 |
| Die KonzCoach-Übungen zum Selbststudium | 24 |
| Übung 1: Auto fahren | 25 |
| Übung 2: Marschieren | 26 |
| Übung 3: Fernseher | 28 |
| Übung 4: Zappelfinger | 31 |
| Energiemassage | 32 |
| Das KonzCoach-Training: 7 Unterrichtsstunden | 38 |
| 1. Stunde: Einführung, Übung 1 | 39 |
| 2. Stunde: Übung 1 und 2 | 42 |
| 3. Stunde: Energiemassage (Griffe I–III) | 45 |
| 4. Stunde: Energiemassage (komplett) | 49 |
| 5. Stunde: Übung 3 | 51 |
| 6. Stunde: Übung 4 und theoretische Prüfung | 54 |
| 7. Stunde: Praktische Prüfung | 56 |
| Die Kopiervorlagen | 59 |
| Bildkarten | 60 |
| Peanuts-Comicstrip | 67 |
| KonzCoach-Trainingspass | 68 |
| KonzCoach-Praxiszettel | 69 |
| KonzCoach-Ausweise | 70 |
| Fortbildungen und weiterführende Literaturhinweise | 71 |

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

was sind KonzCoaches und was für ein Konzept verbirgt sich dahinter?

Es handelt sich um eine erfolgreiche Alternative zu dem oft vergeblichen Ermahnen zur Aufmerksamkeit und Ruhe im Klassenzimmer. Das radikal Neue dieses Ansatzes ist sein direkter Bezug auf den körperlichen Zustand des Schülers. Er ist Ausgangspunkt und Ergebnis des Konzentrationsaufbaus. Im KonzCoach-Training werden vier Schüler als Multiplikatoren in ihren Klassen über sieben Wochen zu Konzentrationsexperten – zu KonzCoaches – ausgebildet.

Durch Körperübungen verhelfen die Schüler¹ sich selbst, aber auch ihren Klassenkameraden, zu besserer Konzentration. Sie unterstützen ihre Klasse im Schulalltag bei akutem Konzentrationsmangel, coachen gezielt einzelne Schüler oder helfen (prophylaktisch) beim Aufbau einer stabilen Konzentration aller. Das verbessert die Unterrichtsqualität, verringert die nervliche Belastung der Lehrer und erhöht die Lernleistungen bei den Schülern.

Warum Körperübungen aus der Teschler Lernförderung?

Als Sonderpädagogin war ich seit Beginn meiner schulpraktischen Tätigkeit darauf ausgerichtet, für problematisches Lernverhalten Lösungen zu finden. Ich merkte sehr schnell, dass angemessene didaktische Veränderungen des Lerngegenstandes und der Lernsituation mir nicht ausreichten, um dem Schüler eine befriedigende und haltbare Verbesserung für seine Schwierigkeiten anbieten zu können. Hierbei waren es oft die motorische Unruhe, die gedankliche Sprunghaftigkeit der Schüler und eine meist nur schwach ausgeprägte Merkfähigkeit, die sie immer wieder an den gleichen Punkten scheitern ließen. Sie wandten sich dadurch nur sehr oberflächlich und kurzzeitig dem Lerngegenstand zu und der Lernerfolg fiel sehr gering aus. Ich probierte viele praxisorientierte Konzepte aus wie „Lernen in Bewegung“, „Kinesiologische Übungen“, „Montessoripädagogik“ und vieles mehr. Aus jedem Konzept konnte ich viel Nützliches entnehmen und ließ es in meine Unterrichtspraxis miteinfließen. Doch das grundlegende Problem der Konzentrationsschwierigkeiten blieb.

So stieß ich 2000 auch auf die Teschler Lernförderung und machte eine Zusatzausbildung in körpertherapeutischer Lernförderung. Hier lernte ich, wie die Lebensgeschichte ein Kind nicht nur psychisch, sondern auch körperlich prägt. Und wie man u. a. mit gezielten Körperübungen Lernblockaden und Konzentrationsschwierigkeiten verringern und lösen sowie das Lernen verbessern kann. Die entsprechenden Übungen übernahm ich dann sofort in meine Unterrichtspraxis. Jetzt konnte ich feststellen, dass sich beim Kind erkennbare Veränderungen in der Konzentration und dem Lernverhalten einstellten. Ich war sehr froh, endlich ein Instrument gefunden zu haben, mit dem ich den Kindern erfolgreich unter die Arme greifen konnte. Neben der Verbesserung der Lernleistungen stellte sich bei den meisten Schülern zudem (wieder) Lernlust ein. Was für mich persönlich der größte Erfolg war. Aus den angeführten Gründen und persönlichen Erfahrungen sorgen die Körperübungen der Teschler Lernförderung für eine effektive und nachhaltige Verbesserung von Konzentration und Lernverhalten und bilden daher den Kern des KonzCoach-Konzeptes.

Was erwartet Sie in diesem Heft?

Hier finden Sie einfache Anleitungen und praktische Hinweise zur Umsetzung des Konzeptes der KonzCoaches – dem Schlüssel zu verbesserter Konzentrationsfähigkeit Einzelner, einer Klasse und der gesamten Schulstufe bei gleichzeitiger Entlastung der Lehrkräfte. Mit nur einer AG, eine Stunde wöchentlich, können Sie als KonzCoach-Trainer hierzu den Startschuss geben. Das Heft leitet Sie schrittweise und kompetent an, ein qualifizierter Konzentrationsexperte zu werden.

¹ Um die Lesbarkeit des Textes zu vereinfachen, wird die neutrale oder die männliche Form verwendet. Selbstverständlich sind damit stets Personen beider Geschlechter gemeint.

Dazu finden Sie zu Anfang des Heftes wichtige Hintergrundinformationen, warum Konzentration ein körperbasiertes Phänomen ist und über welche Basisfertigkeiten ein Schüler verfügen muss. Es wird erläutert, warum die KonzCoach-Übungen aus der körpertherapeutisch orientierten Teschler Lernförderung entliehen sind und wie Sie individuell und inklusiv mit den Übungen in der Klasse oder in Ihrer Schule arbeiten können. Immer wieder werden Praxisbeispiele aus dem Unterrichtsalltag hinzugezogen.

Ferner erhalten Sie einen Leitfaden, wie Sie das KonzCoach-Konzept in Ihrer Schule praktisch umsetzen können. Damit alles gut gelingen kann, erhalten Sie eine anschauliche Anleitung für das Selbststudium. Hier lernen Sie alle Übungen der KonzCoaches kennen und qualifizieren sich selbst zum KonzCoach-Trainer.

Sieben detaillierte Unterrichtsbeschreibungen mit tabellarischen Stundenplanungen sowie didaktischen Kommentaren und Tipps verhelfen Ihnen, direkt in die Arbeit mit den Schülern einzusteigen und diese zu KonzCoaches auszubilden. Hilfreiches Bildmaterial und Kopiervorlagen finden Sie am Ende des Heftes.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und Erfolg bei dieser effektiven Möglichkeit, die Konzentration Ihrer Schüler grundlegend und nachhaltig zu verbessern.

Ihre



Christine Weber

Hinweis

Mit diesem Heft können Sie die Übungen und die Massage des KonzCoach-Konzeptes selbst erlernen und erfahren. Achten Sie dabei bitte auf die richtige Durchführung. Weder der AOL-Verlag noch die Autorin haften für die Ergebnisse oder Folgen der Anwendungen. In Zweifelsfällen, z. B. bei Rückenproblemen, sollten Sie zunächst Rücksprache mit einem Arzt halten.

Konzentration: Definition, Ursachen und Einflüsse

Was ist Konzentration?

Häufige Schülerantworten auf die Frage „Was ist Konzentration für euch?“ sind:

- „Nicht so abgelenkt zu sein.“
- „Mein Ding zu machen und das Pensum zu schaffen.“
- „Nicht herumzutrödeln.“
- „Bei einem Test nicht in der Gegend herumzuschauen.“
- „Nur auf das zu schauen, was vor mir liegt.“
- „Zügig arbeiten zu können.“
- „Mich beim Test nicht verrückt zu machen.“

Die Schüler bringen das Wesen der Konzentration in einigen Bereichen schon gut auf den Punkt. Sie beschreiben, dass Konzentration sehr unterschiedliche Aspekte in sich vereint, nämlich bei nur einer Sache verbleiben zu können, fokussiert zu sein, Störendes ausschalten zu können, Prioritäten zu setzen, entspannt zu sein und Ausdauer zu haben. Ebenso äußern sie, dass sie sich oft schnell durch Geräusche, Nebengespräche, eigene Ideen oder Bedürfnisse ablenken lassen. Die Konzentration ist also ein eher flüchtiger Zustand.

In der Fachliteratur gibt es eine unüberschaubare Anzahl von Definitionen zu Konzentration und Aufmerksamkeit. Allen gemeinsam ist die Uneinheitlichkeit in der Verwendung dieser beiden Begriffe, denn manche unterscheiden sie, andere verwenden sie synonym. Eine kurze Definition, die als theoretische Grundlage dienen soll, findet sich in der Brockhaus Enzyklopädie:

„Konzentration [ist] die bewusste Steigerung der Aufmerksamkeit und ihre Bindung an ein vorgegebenes Ziel.“²

„Aufmerksamkeit [ist die] selektive Ausrichtung des Wahrnehmens, Denkens und Handelns auf bestimmte gegenwärtige oder erwartete Erlebnisinhalte bei gesteigerter Wachheit und Aufnahmebereitschaft.“³

Hier im Heft werden „Aufmerksamkeit“ und „Konzentration“ ebenfalls synonym verwendet. Für den Schulalltag sind folgende Aspekte der Konzentration bedeutsam:

➤ **Konzentration ist ein Vehikel, das auf Zeit und ein Ziel ausgerichtet ist.**

Ganz allgemein lässt sich sagen: „Konzentration ist ein Mittel oder Vehikel, um von A nach B zu kommen. Ist sie einfach da, dann ist sie unauffällig. Erst wenn sie fehlt oder gestört ist, wird es problematisch beziehungsweise führt das Handeln nicht in angemessener Zeit zum Ergebnis.“⁴

➤ **Konzentration wird sachspezifisch und nicht universell eingesetzt.**

Unterschiedliche Aufgabenstellungen erfordern unterschiedliche Arten von Konzentration. Diese Erfahrung macht jeder, der sich praktisch und beobachtend mit dem Phänomen der Konzentration sowohl beim gelingenden Lernen als auch bei Lernschwierigkeiten auseinandersetzt. Beim Sport, beispielsweise um sich auf dem Klettergerüst zu bewegen oder den Basketball in den Korb zu versenken, ist eine andere Art der Konzentration gefordert als beim Lesen. Im Kunstunterricht liegt die Fokussierung der Aufmerksamkeit mehr in der Form- und Farbgestaltung eines Themas. Ein Gedicht auswendig zu lernen erfordert eine Ausrichtung auf abstrakte, innere Vorgänge, während beim Gedichtaufsagen die Aufmerksamkeit auf dem Abrufen und Vortragen des memorierten Inhaltes

² Brockhaus Enzyklopädie auf Munzinger Online, Stichwort „Konzentration“, verfügbar unter: www.munzinger.de (letzter Zugriff: 5.10.2013).

³ Brockhaus Enzyklopädie auf Munzinger Online, Stichwort „Aufmerksamkeit“, verfügbar unter: www.munzinger.de (letzter Zugriff: 5.10.2013).

⁴ Teschler, Frauke: Mehr Aufmerksamkeit und bessere Konzentration, 2. Aufl., Polarity Verlag: Kall 2013, S. 8.

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Volle Konzentration durch KonzCoaches!

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

