



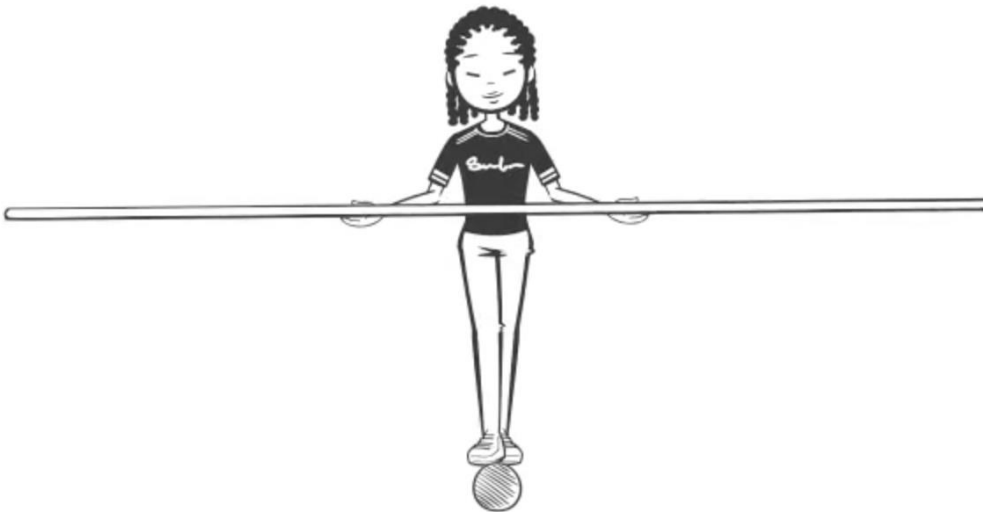
ARBEITSBLATT – AUFGABE 5D

Die Gradwanderung

Stellen Sie die Kinder in einer Reihe auf. Schlagen Sie Ihnen, wenn möglich, vor, in einer geraden Linie geradeaus zu laufen, entweder auf den Boden gezeichnet oder vielleicht entlang der Fugenfüllung eines Fliesenbodens. Am Besten wäre es, sie auf einem Balken balancieren zu lassen.

Erinnere dich! Aufmerksam sein heißt, das Gleichgewicht zu halten und auf dem Balken weiterzugehen wie Clarisse. Hier ist eine Übung, um sich darüber bewusst zu werden und um spüren zu können, was dann so mit einem passiert.

1. Ich lade dich ein, dich mit deinen beiden Beinen gut auf dem Boden zu verankern, deine Schultern hängen zu lassen und dreimal tief einzuatmen. Hör gut zu, bevor du anfängst.
2. Die Übung besteht darin, sich sehr, sehr langsam fortzubewegen, so als gingest du auf einem Balken.
3. Fixiere mit deinem Blick einen Punkt direkt vor dir, da, wo der Balken aufhören würde.
4. Achte genau darauf, was mit deinem Körper passiert, mit deinem Gewicht auf deinen Beinen und deinen Füßen. Spüre deine Muskeln, die dich halten und dich bis zum anderen Ende tragen werden. Halte deinen Kopf aufrecht, damit dein Blick weiterhin auf das Ziel gerichtet ist, auf den Punkt, der vor dir liegt. Du kannst deine Arme leicht ausbreiten, um dein Gleichgewicht besser zu halten.
5. Jetzt schlage ich dir vor, deinen rechten Fuß langsam hochzuheben, ihn einen Moment in der Luft schweben zu lassen, um ihn dann ruhig wieder vor dir auf den Balken abzusetzen. Halte deine Körperspannung und Atmung ruhig, während du die ersten Schritte machst. Spüre, wie dein Fuß auf dem Boden aufsetzt und wie du einen Teil deines Gewichts darauf verteilst.





ARBEITSBLATT – AUFGABE 5D

Die Gradwanderung

6. Hebe deinen linken Fuß langsam hoch, halte ihn einen Moment in der Luft, bevor du ihn langsam wieder vor dir auf dem Balken absetzt. Spür das Gewicht deines Körpers, das wieder auf deinem linken Fuß liegt. Fixiere weiter den Punkt vor dir, während du langsam weiteratmest.
7. ... „Oh! Ein Schmetterling!“... Was passiert? Merkt deine Aufmerksamkeit, dass du beinahe fällst und auf der Seite runterkippst?
8. Also... bleib weiter konzentriert. Finde wieder deine Mitte und richte dich gerade auf, um dein Gleichgewicht wiederzufinden. Atme, und fange langsam mit dem rechten Fuß wieder neu an. Und dann machst du das Gleiche mit dem linken Fuß...

Laden Sie die Kinder ein, noch einige Schritte zu machen, je nach Räumlichkeiten, bevor Sie die Übung beenden.

9. Gut gemacht! Die Übung nähert sich ihrem Ende. Komm langsam zum Stehen. Wie fühlst du dich? Achte auf alles, was sich in deinem Körper abspielt. Atme noch einmal tief durch.
10. Aufmerksam sein heißt, SuperCortex zu verwenden, um alles Notwendige mit deinem Körper erfolgreich auszuführen, um dein Ziel ohne Ablenkung zu erreichen. Um etwas Neues zu lernen oder etwas Kompliziertes, konzentrierst du die Energie deines Gehirns darauf, gut zuzuhören, alles gut im Blick zu haben, alles gut zu verstehen, dich gut zu erinnern und darauf, gut zu arbeiten. Das ist einfacher, wenn die Aufgabe dich interessiert und du gespannt darauf bist, das ist ganz normal! Und umso aufmerksamer du bist, desto mehr Spaß macht das, was du tust.

Diese Übung ist vom Bild des Balkens und den dazu vorgeschlagenen Übungen von Jean-Philippe Lachaux inspiriert, in „Les petites bulles de l’attention. Se concentrer dans un monde de distraction“, Hg. Odile Jacob, 2016. Für weitere Informationen, recherchieren Sie das von ihm entwickelte Konzept *ATOLE* (franz. Akronym für „aufmerksam in der Schule“, Anmerkung der Übersetzerin), ...