Erfahrungsbericht zur Aktivierungsübung Runterzählen

Nachdem meine Schüler eine schriftliche Wiederholung geschrieben und nach 3 Stunden die Konzentration sich langsam dem Nullpunkt zuwandte, baute ich spontan diese Übung in meinen Unterricht ein.

Zu Beginn waren die SuS nicht ganz so begeistert, ich konnte Sie jedoch recht schnell dafür begeistern.

Wegen den Covid-Hygienebestimmungen änderte ich es ein wenig ab.

Die SuS blieben an ihren Plätzen stehen, und stellten sich nicht im Kreis auf, und so konnten wir alle den Abstand ganz gut einhalten (körperliche Begegnungen im Eifer des Gefechtes sind so auch nicht möglich).

Als wir anfingen zu zählen, waren die SuS noch eher skeptisch, jedoch je länger es ging, desto mehr Spaß machte es allen.

Wir wurden auch immer schneller und lauter, dass ich zwischendurch doch etwas die Lautstärke dämpfen musste.

Die Problematik dabei ist sicherlich, dass je mehr SuS es sind natürlich auch die Lautstärke immer mehr zunimmt. Dies sollte man vielleicht bei der Klassengröße berücksichtigen.

Ich denke aber auch, dass sich diese Übung auch gut **vor** einem Test oder Schularbeit eignen würde, denn dann ist das Gehirn sicher aktiver.

An könnte vielleicht auch die Faust in eine offene Hand abändern.

LG Alexandra Schaffer