

# 16 Tipps & Strategien bei ADHS

Buch: Kinder mit ADHS - das Mitmachbuch

## 1. Bewegung (Aktivierung)

**Material:** -

**Zeit:** 2 – 3 Min.

**Anleitung:**

- Steh aufrecht, lass die Arme locker hängen und schau für einen sicheren Stand
- Hebe das rechte Knie hoch und berühre dieses mit dem linken Ellenbogen an der Kniescheibe
- Sie sollten etwa auf Hüfthöhe zusammentreffen
- Stell dich wieder gerade hin
- Versuche es gerade umgekehrt mit dem linken Knie und rechten Ellenbogen
- Beginne langsam, dann kannst du 5, 10, 15 Wiederholungen machen

## 2. Handakrobatik (Aktivierung)

**Material:** -

**Zeit:** 2 – 3 Min.

**Anleitung:**

- Hände auf Brusthöhe heben, damit du sie gut sehen kannst.
- Balle beide Hände zu Fäusten und drehe sie so, dass die Daumen zu dir zeigen.
- Strecke den Zeig- und Mittelfinger der rechten Hand aus
- Während dem streckst du den Daumen der linken Hand nach aussen
- Wechsel dann die Bewegung (Zeige- und Mittelfinger der linken Hand nach oben, Daumen der rechten Hand nach aussen)
- Zuerst langsames Wechseln, dann Geschwindigkeit steigern

## 3. Gehirnareale trainieren (Aktivierung)

**Material:** 30 Papierquadrate, Stift, Timer

**Zeit:** 1 Min./Runde

**Vorbereitung:**

- Schneide etwa 30 Papierquadrate (4 x 4cm) aus
- Lege die Papierquadrate und den Stift bereit
- Stelle den Timer auf 1 Minute

**Anleitung:**

- Überlege dir ein Thema, das dich interessiert oder das du gerade in der Schule hast (Weltall, Wetter, Tiere im Meer, usw.)
- Starte den Timer (1 Minute)
- Schreibe nun ein Schlagwort zum Thema auf ein Papierquadrat auf
- Laufe dann schnell durch die Wohnung und lege den Zettel auf etwas, das aus Holz ist
- Renne zurück und schreibe ein anderes Schlagwort auf, das du dir überlegt hast
- Renne wieder los und deponiere dieses auf etwas anderem Hölzernen in deiner Wohnung.
- Fahre so fort, bis die Zeit um ist.
- Sammle nun die Papierquadrate ein und zähle sie.
- Schau, wie du mit mehr Übung immer besser wirst.

#### 4. Zungenbrecher (Aufmerksamkeit)

**Material:** Kopiervorlage Zungenbrecher

**Zeit:** 5 – 10 Min.

**Anleitung:**

- Nimm einen eher leichten Zungenbrecher und sage diesen langsam und deutlich auf
- Wenn du den Text sicher beherrschst, steigere das Tempo
- Wie oft schaffst du es einen Zungenbrecher fehlerfrei, schnell und laut zu sagen?

**Kopiervorlage:**

<b>Level 1 - Einfach</b>
Acht alte Ameisen assen abends Ananas
Auf der Pappel plappern Klapperstörche klapperdiklapp.
Esel essen Nesseln nicht. Nesseln essen Esel nicht.
Putzige Pinguine packen pausenlos Picknickpakete.
Der Flugplatzspatz nahm auf den Flugplatz Platz.
Es klapperten die Klapperschlangen, bis ihre Klappern schlapper klangen.
Fix mixt Fips Fixmixdrinks.
<b>Level 2 - Mittel</b>
Vier fünfmal vervierfacht macht mehr als fünf viermal verfünffacht.
Wenn dein Dackel zu meinem Dackel noch einmal Dackel sagt, kriegt dein Dackel von meinem Dackel so eine gedackelt, dass es bei deinem Dackel gehörig wackelt.
Frau Lücke gingen über eine Brücke. Da kam eine Mücke und stach Frau Lücke ins Genicke.
Zwischen zwei Zwetschgenzweigen zwitschern zwei zwitschernde Schwalben.
<b>Level 3 - Schwer</b>
Auf den sieben Robbenklippen sitzen sieben Robbensippen, die sich in die Rippen stippen, bis sie von den Klippen kippen.
Mischwasserfischer heißen Mischwasserfischer, weil sie im Mischwasser Mischwasserfische fischen.
Schnecken erschrecken wenn sie an Schnecken schlecken, denn zum Schrecken vieler Schnecken manche Schnecken schlicht nicht schmecken.

## 5. Büroklammern (Konzentration)

**Material:** Büroklammern, Timer/Stoppuhr

**Zeit:** 1 Min./Runde

### Anleitung:

- Setze dich bequem hin und nimm eine Schachtel Büroklammern vor dich hin
- Stelle den Timer auf 1 Minute
- Versuche nun, so viele Büroklammern wie möglich zu einer Kette zu verbinden
- Wie lang wurde deine Kette? Knackst du deinen eigenen Rekord?

## 6. Papierknüller (Konzentration/Frustabbau)

**Material:** Papierzettel, Stift

**Zeit:** 5 – 10 Min.

### Anleitung:

- Schreibe auf, was dich in letzter Zeit geärgert, frustriert oder wütend gemacht hat.
- Nimm dafür immer ein neues Papier
- Zerknülle die Papiere nun zu Bällen
- Versuche nun, die Bälle in einen Papierkorb oder eine Schachtel zu werfen, rollen oder kicken
- Es geht darum, dass du dich gut auf dein Ziel konzentrierst und versuchst es genau zu treffen
- Du kannst mit der Zeit die Ziele kleiner machen, weiter weg gehen, etc. um den Level zu steigern

## 7. Konzentration sammeln (Konzentration)

**Material:** Stoppuhr/Timer, Kopiervorlage Themen

**Zeit:** 2 Min./Runde

### Anleitung:

- Stelle den Timer auf 2 Minuten ein.
- Such dir ein Thema aus (siehe Kopiervorlage)
- Laufe dann durch die Wohnung/Zimmer und beginne zu sammeln
- Achte darauf, dass du jeden Gegenstand einzeln an einen Sammelplatz bringst, bevor du den nächsten Gegenstand holen gehst
- Wenn der Timer klingelt schaue an, wie viele Schätze du gesammelt hast in 2 Minuten
- Stelle den Timer auf 3 Minuten.
- Schaffst du es, alle Sache wieder an ihren Platz zu bringen?

### Kopiervorlage:

<b>Alles, was rot ist</b>	<b>Alles, was ein «A» im Wort hat</b>	<b>Alles, was ein «__» im Wort hat</b>	<b>Alles, was aus Holz ist</b>
<b>Alles, was aus Metall ist</b>	<b>Alles, was wertvoll ist</b>	<b>Alles, was dich interessiert</b>	<b>Alles, was _____ ist</b>
<b>Alles, womit du spielen kannst</b>	<b>Alle Hefte und Bücher</b>	<b>Alles, was 2, 3 oder 4 farbig ist</b>	<b>Alles, was du für ein Abenteuer brauchst</b>

## 8. Kraftprotz (Bewegung/Koordination)

**Material:** Wand, Stuhl

**Zeit:** 2 – 3 Min.

### Anleitung 1:

- ☑ Stelle dich etwa 1 Meter von einer Wand entfernt hin
- ☑ Gehe in die Hocke und stütze deine Hände schulterbreit auf dem Boden ab
- ☑ Stemme die Füße gegen die Wand (angewinkelt), sodass sie keinen Kontakt mehr zum Boden haben
- ☑ Gehe nun mit den Füßen an der Wand entlang nach oben
- ☑ Wenn du Platz hast kannst du versuchen, mit den Händen und Füßen seitlich an der Wand entlang zu krabbeln

### Anleitung 2:

- ☑ Setze dich auf einen stabilen Stuhl und lege deine Hände seitlich neben deine Oberschenkel
- ☑ Strecke dann die Ellenbogen durch, sodass du deinen ganzen Körper nach oben schiebst, sodass nur noch die Hände auf dem Stuhl aufliegen
- ☑ Versuche diese Position so lange wie möglich zu halten
- ☑ Für Profis: Versuche die Übung am Boden zu machen mit ausgestreckten Beinen. Kannst du dich auch nach oben drücken?

## 9. Lustiges Einfrieren (Impulskontrolle)

**Material:** Musikplayer/Handy

**Zeit:** 3 – 5 Min.

### Anleitung:

- ☑ Schalte deine Lieblingsmusik an
- ☑ Springe, tanze, albere herum, schneide Grimassen – so wie es dir gefällt
- ☑ Achte dabei auf die Musik – hört sie auf, frierst du sofort ein in deiner Bewegung
- ☑ Erst wenn die Musik wieder spielt, darfst du dich weiterbewegen

## 10. Muskelentspannung (Ruhe/Entspannung)

**Material:** -

**Zeit:** 3 – 5 Min.

### Anleitung:

- ☑ Lege dich entspannt auf den Boden, Beine und Arme ausgestreckt, Füße und Hände locker
- ☑ Balle nun die rechte Hand zu einer Faust und zähle in Gedanken bis 10
- ☑ Lasse die Hand wieder locker und spüre den Unterschied zur anderen Hand
- ☑ Atme 10-mal ruhig ein und aus
- ☑ Mach das gleiche (anspannen und entspannen) mit der linken Hand
- ☑ Atme wieder 10-mal ruhig ein und aus
- ☑ Mache die An- und Entspannung nun mit den Zehen des rechten Fusses
- ☑ Atme wieder 10-mal ruhig ein und aus
- ☑ Zuletzt machst du dasselbe noch mit den Zehen des linken Fusses
- ☑ Atme nochmals ruhig durch, strecke und bewege dich langsam ehe du wieder aufstehst.

## 11. Stell dir vor...(Bewegung/Merkfähigkeit)

**Material:** Kartonschachtel, Schere, Würfel, Leimstift, Kopiervorlage

**Zeit:** 10 Min.

### Anleitung:

- Schneide die Rechtecke mit den verschiedenen Tierbewegungen aus
- Nimm einen alten Karton (z.B. Schuhschachtel, Grösse ca. wie ein A4 Blatt) und klebe die Zettel auf den Boden der Schachtel
- Würfle in den Schuhkarton hinein und schau, auf welchem Bewegungsfeld der Würfel liegt
- Führe nun die Bewegung des getroffenen Rechtecks aus und zwar so oft, wie die Augenzahl des Würfels zeigt
- Für Profis: Du kannst auch 2- oder 3-mal würfeln und die unterschiedlichen Tierbewegungen nacheinander machen

### Kopiervorlage:

<b>Krabble wie ein Käfer auf Händen und Füßen um den Teppich</b>	<b>Tippel wie eine kleine Maus bis zur Türe und wieder zurück</b>
<b>Krieche wie eine Raupe bäuchlings bis zum Fenster und zurück</b>	<b>Flattere wie ein Schmetterling mit den Armen und hüpfе dazu leichtfüssig durch den Raum</b>
<b>Hüpfе wie ein Frosch hin und her und mach 10 Sprünge</b>	<b>Renne wie eine Hummel auf der Stelle und schwingе dabei mit deinen Armen und zähle bis 10</b>
<b>Galoppiere wie ein Pferd bis zum Fenster und zurück, wiehere dabei und schüttel deine Mähne</b>	<b>Ahme einen Krebs nach und krabble seitlich auf Händen und Füßen einmal nach rechts und einmal nach links</b>

## 12. Metronom und Ball (Impulskontrolle)

**Material:** Metronom (auch App oder Instrument möglich), Ball

**Zeit:** 2 – 3 Min.

### **Anleitung:**

- Stelle das Metronom auf 80 Schläge pro Minute
- Versuche nun, den Ball bei jedem Klicken auf den Boden zu prellen
- Bleibe im Rhythmus und konzentriere dich nur darauf, im gleichen Takt zu sein
- Wenn du das gut schaffst, kannst du das Tempo erhöhen

## 13. Simon sagt (Impulskontrolle)

**Material:** -

**Zeit:** 3 – 10 Min.

### **Anleitung:**

- Eine Person ist «Simon» und darf Anweisungen geben
- Wenn «Simon» beispielsweise sagt: «Simon sagt, alle bohren in der Nase», dann müssen alle in der Nase bohren
- Wenn «Simon» aber sagt: «Schreie laut», dann darf keiner diese Anweisung ausführen, weil der Teil «Simon sagt:» gefehlt hat
- Überlegt euch lustige Aufforderungen, zum Beispiel:
  - Gehe wie ein Roboter
  - Schüttele deinen Körper durch
  - Renne wild im Raum umher
  - Zähle laut bis 10 und klatsche dazu in die Hände
  - Leg dich schlafen
  - Stelle deine Füße auf den Tisch
  - Drehe den Kopf und rufe «Ameisenbärenhaufen»
  - Mache einen Clown nach, der über seine grossen Schuhe stolpert
  - Mache einen Trompetenspieler nach
  - ...und so weiter!

## 14. Körperteil-Salat Impulskontrolle/Konzentration)

**Material:** Kopiervorlage, Schere

**Zeit:** 3 – 5 Min.

### **Anleitung:**

- Schneide die Quadrate der Kopiervorlage aus
- Lege die Quadrate umgedreht auf einen Tisch und mische sie
- Ziehe nun 3 Karten und lege sie aufgedeckt vor dich hin
- Lies und berühre nun die Körperteile in der Reihenfolge, wie du die Karten gezogen hast
- Für Profis: Steigere die Anzahl der gezogenen Karten auf 4, 5 oder 6
- Für Meister: Berühre die Körperteile der rechten Körperhälfte nun noch mit der linken Hand und die Körperteile der linken Körperhälfte nur noch mit der rechten Hand.

## Kopiervorlage:

<b>Linker Zeigefinger</b>	<b>Rechter Ellenbogen</b>	<b>Linke Kniekehle</b>	<b>Rechter Nasenflügel</b>
<b>Linke Schulter</b>	<b>Rechte Augenbraue</b>	<b>Linker Grosszeh</b>	<b>Rechte Ferse</b>
<b>Linker Daumen</b>	<b>Rechtes Ohrfläppchen</b>	<b>Linkes Schlüsselbein</b>	<b>Rechte Achsel</b>
<b>Linke Hüfte</b>	<b>Rechter Oberschenkel</b>	<b>Linke Wade</b>	<b>Rechter Mundwinkel</b>
<b>Linkes Schienbein</b>	<b>Rechter Knöchel</b>	<b>Linker Ellenbogen</b>	<b>Rechte Brust</b>
<b>Rechter Mittelfinger</b>	<b>Linker Mittelfinger</b>	<b>Rechter Daumen</b>	<b>Linke Brust</b>
<b>Linker Mundwinkel</b>	<b>Linker Oberschenkel</b>	<b>Linkes Ohrfläppchen</b>	<b>Linke Ferse</b>
<b>Linke Achsel</b>	<b>Rechtes Schlüsselbein</b>	<b>Rechte Schulter</b>	<b>Rechter Grosszeh</b>

## 15. Machen oder lesen? (Selbstkontrolle)

**Material:** Kopiervorlage, Schere

**Zeit:** 5 – 8 Min.

### Anleitung:

- Schneide die Karten der Kopiervorlage aus
- Lege sie verdeckt vor dich hin
- Ziehe immer eine Karte
- Ist der Text in GROSSBUCHSTABEN geschrieben, dann tust du, was auf der Karte ist
- Ist der Text jedoch normal geschrieben, dann liest du nur vor
- Wie viele schaffst du richtig?

## Kopiervorlage:

<b>IN DIE HÄNDE KLATSCHEN</b>	<b>HINTER DEM OHR KRATZEN</b>	<b>ZUR TÜR SCHLURFEN</b>	<b>AUF DEN BODEN STAMPFEN</b>
In die Hände klatschen	Hinter dem Ohr kratzen	Zur Tür schlurfen	Auf den Boden stampfen
<b>ZUM FENSTER HINAUS WINKEN</b>	<b>MIT DEM KOPF NICKEN</b>	<b>AUF EINEM BEIN HÜPFEN</b>	<b>IN DIE LUFT KICKEN</b>
Zum Fenster hinaus winken	Mit dem Kopf nicken	Auf einem Bein hüpfen	In die Luft kicken
<b>ZUR TÜR WATSCHELN</b>	<b>IN DIE HOCHE GEHEN</b>	<b>AUF DER BETTKANTE BALANCIEREN</b>	<b>BIS ZUR TÜR HINKEN</b>
Zur Tür watscheln	In die Hocke gehen	Auf der Bettkante balancieren	Bis zur Tür hinken
<b>LAUTHALS LACHEN</b>	<b>BÖSE SCHAUEN</b>	<b>UM DEN TISCH MARSCHIEREN</b>	<b>BÜHNENREIF WEINEN</b>
Lauthals lachen	Böse schauen	Um den Tisch marschieren	Bühnenreif weinen
<b>MIT DEM PO WACKELN</b>	<b>EIN LIED PFEIFEN</b>	<b>WILD TANZEN</b>	<b>EINEN HAMPELMANN MACHEN</b>
Mit dem Po wackeln	Ein Lied pfeifen	Wild tanzen	Einen Hampelmann machen

## 16. Pfeil-Labyrinth (Impulskontrolle)

**Material:** Kopiervorlage, Schere

**Zeit:** 5 – 8 Min.

### Anleitung:

- Schneide die Pfeilkarten als Streifen aus
- Stelle dich vor einen Tisch und lege einen Streifen darauf
- Lies nun die Pfeilanweisungen richtig vor, aber führe das Gegenteil aus:
  - Wenn der Pfeil nach rechts zeigt, sagst du «rechts», aber zeigst mit beiden Armen nach links.
  - Wenn der Pfeil nach links zeigt, sagst du «links», aber zeigst mit beiden Armen nach rechts.



- Wenn der Pfeil nach oben zeigt, sagst du «oben», aber zeigst mit beiden Armen nach unten.
- Wenn der Pfeil nach unten zeigt, sagst du «unten», aber zeigst mit beiden Armen nach oben.

Für Profis: Führe nicht das Gegenteil aus, sondern wandere nur um einen Viertelkreis:

- Wenn der Pfeil nach rechts zeigt, sagst du «rechts», zeigst aber mit beiden Armen nach unten

**Kopiervorlage:**

						
						
						
						
						
						
						