



Über  
50 Spiele

Sabine Stuber-Bartmann

## Besser lernen

Ein Praxisbuch zur Förderung von  
Selbstregulation und exekutiven  
Funktionen in der Grundschule

3. Auflage

Sabine Stuber-Bartmann

# Besser lernen

**Ein Praxisbuch zur Förderung von Selbstregulation und  
exekutiven Funktionen in der Grundschule**

3., durchgesehene Auflage

Mit 14 Abbildungen und 3 Tabellen

Mit 12 Kopiervorlagen als Online-Zusatzmaterial

Ernst Reinhardt Verlag München

*Sabine Stuber-Bartmann*, Sonderpädagogin, arbeitet an einem Sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum mit dem Förderschwerpunkt Sprache und ist als Referentin am Landesinstitut für Schulsport, Schulkunst und Schulmusik, Ludwigsburg, in der Lehreraus- und -fortbildung tätig.

**Hinweis:** Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03080-4 (Print)

ISBN 978-3-497-61517-9 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61518-6 (EPUB)

3., durchgesehene Auflage

© 2021 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von © istock.com/BraunS

Satz: Jörg Kalies – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)

# Inhalt

<b>Einleitung – Was Kinder zum Lernen brauchen</b> .....	9
<b>1 Exekutive Funktionen und Selbstregulation</b> .....	13
1.1 Was sind exekutive Funktionen? .....	13
<i>Arbeitsgedächtnis</i> .....	14
<i>Inhibition</i> .....	16
<i>Kognitive Flexibilität</i> .....	16
1.2 Wie entwickeln sich exekutive Funktionen? .....	17
1.3 Welche Bedeutung haben exekutive Funktionen? .....	18
<b>2 Förderung exekutiver Funktionen im Klassenzimmer</b> .....	20
2.1 Unterstützende Maßnahmen .....	24
<i>Denkanstöße zur Veränderung der Umwelt</i> .....	24
<i>Denkanstöße zur Veränderung der Aufgabe</i> .....	26
<i>Denkanstöße zur Veränderung der Interaktion</i> .....	27
2.2 Spiel- und Übungsformen im Fachunterricht .....	28
<i>Spielformen für den Deutschunterricht</i> .....	30
<i>Spiel 1: Wörterschatzsuche</i> .....	30
<i>Spiel 2: Lernwörter buchstabieren</i> .....	31
<i>Spielformen für den Mathematikunterricht</i> .....	32
<i>Spiel 3: Zahlen hören</i> .....	32
<i>Spiel 4: Zahlenreihen</i> .....	34
<i>Spiel 5: Die verbotene Zahl</i> .....	35
<i>Spiel 6: Wie viel?</i> .....	35
<i>Spiel 7: Größer – kleiner – gleich</i> .....	36

<i>Spiel</i> formen für den Musikunterricht . . . . .	37
<i>Spiel</i> 8: Bruder Jakob . . . . .	37
<i>Spiel</i> 9: Sprechvers: Sitzt ein Kuckuck auf dem Baum . . . . .	38
2.3 Allgemeine Spiele im Klassenzimmer zur Förderung exekutiver Funktionen . . . . .	39
<i>Spiel</i> 10: Gegenteilspiel. . . . .	39
<i>Spiel</i> 11: Wo bist du? Straßenspiel . . . . .	40
<i>Spiel</i> 12: Kim-Spiel mit Personen . . . . .	42
<i>Spiel</i> 13: Kim-Spiel im Raum. . . . .	43
<i>Spiel</i> 14: Münzenrallye. . . . .	44
<i>Spiel</i> 15: Schlüsselspiel . . . . .	46
<i>Spiel</i> 16: Wer ist Herbert? . . . . .	47
<i>Spiel</i> 17: Stuhlschach . . . . .	47
<i>Spiel</i> 18: 1-2-3 gemerkt und bewegt . . . . .	48
<i>Spiel</i> 19: Der Bär und die Holzfäller . . . . .	49
2.4 Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der exekutiven Funktionen . . .	50
Was ist Achtsamkeit? . . . . .	50
Wirkung von Achtsamkeitsübungen. . . . .	51
Was ist bei Achtsamkeitsübungen mit Kindern zu beachten? . . . . .	52
Achtsamkeitsübungen mit Kindern. . . . .	52
<i>Spiel</i> 20: Einstiegsübung Geräusche hören . . . . .	52
<i>Spiel</i> 21: Grundübung Atmen . . . . .	54
<i>Spiel</i> 22: Reifen hören. . . . .	55
<i>Spiel</i> 23: Blinde Schatzsuche . . . . .	56
<i>Spiel</i> 24: Häuptling Leise Sohle . . . . .	57
<i>Spiel</i> 25: Schuhklau . . . . .	58
<i>Spiel</i> 26: Wäscheklammern spüren . . . . .	59
<i>Spiel</i> 27: Balance-Übung Der Baum. . . . .	60
<i>Spiel</i> 28: Gruppenübung Tierbaby sucht Mama . . . . .	62
<b>3 Förderung exekutiver Funktionen im Einzel-/Kleingruppensetting . . . . .</b>	<b>63</b>
Fördermöglichkeiten zielgerichtet planen . . . . .	63
Fragebogen zu den Exekutivfunktionen. . . . .	64

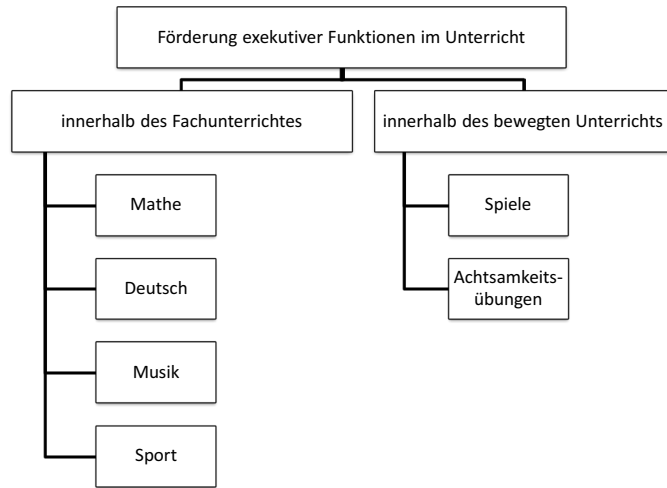
3.1	Förderung des Arbeitsgedächtnisses . . . . .	66
	<i>Wie erkennt man Kinder mit schwachem Arbeitsgedächtnis in der Schule?</i> . . . . .	66
	<i>Wie können Kinder mit einem schwachen Arbeitsgedächtnis im Unterricht unterstützt werden?</i> . . . . .	68
	<i>Spielerische Förderung des Arbeitsgedächtnisses auditiv</i> . . . . .	69
	<i>Spiel 29: Tier-Spiel</i> . . . . .	69
	<i>Spiel 30: Was wurde genannt? Obstsalat auditiv</i> . . . . .	70
	<i>Spiel 31: Gehörte Memorykarten merken</i> . . . . .	71
	<i>Spielerische Förderung des Arbeitsgedächtnisses visuell</i> . . . . .	72
	<i>Spiel 32: Obstsalat</i> . . . . .	72
	<i>Spiel 33: Mit Memorykarten</i> . . . . .	73
	<i>Spiel 34: Im Labyrinth</i> . . . . .	74
3.2	Förderung der Fähigkeit zur Inhibition . . . . .	75
	<i>Wenn-dann-Plan mit Förderziel Reaktionshemmung</i> . . . . .	76
	<i>Wenn-dann-Plan mit Förderziel Emotionsregulation</i> . . . . .	77
<b>4</b>	<b>Förderung exekutiver Funktionen durch Bewegung, Spiel und Sport</b> . . . . .	80
	<i>Spiel 35: Feuer, Wasser, Sturm mit kognitiven Aufsetzern</i> . . . . .	82
	<i>Fangspiele</i> . . . . .	84
	<i>Spiel 36: Fänger auf Signal</i> . . . . .	84
	<i>Spiel 37: Merk-Fangen</i> . . . . .	85
	<i>Spiel 38: Harry-Potter-Fangen</i> . . . . .	86
	<i>Spiel 39: Würfel-Fangen</i> . . . . .	87
	<i>Spiel 40: Aufgepasst und losgerannt</i> . . . . .	88
	<i>Staffelspiele</i> . . . . .	89
	<i>Spiel 41: Drei gewinnt – gerannt</i> . . . . .	89
	<i>Spiel 42: Flitzmemory</i> . . . . .	90
	<i>Spiel 43: Mensch ärgere dich nicht – bewegt</i> . . . . .	91
	<i>Spiel- und Übungsformen mit Elfer-raus- oder Uno-Karten</i> . . . . .	92
	<i>Spiel 44: Farbe oder Zahl?</i> . . . . .	92
	<i>Spiel 45: Zahlenstaffel</i> . . . . .	93
	<i>Spiel 46: 1–6-Zahlenstaffel</i> . . . . .	93

8 Inhalt

<i>Komplexe Spielformen</i> . . . . .	94
<i>Spiel 47: Hühnerjagd</i> . . . . .	94
<i>Spiel 48: Drachenschatz</i> . . . . .	96
<i>Spiel 49: Farben-Brennball</i> . . . . .	97
<i>Tanzspiele</i> . . . . .	98
<i>Spiel 50: Ku-tsch-tsch</i> . . . . .	98
<i>Spiel 51: Kreistanz</i> . . . . .	99
<b>5 Förderung der Selbstregulation als Aufgabe der Schulentwicklung?</b> . . . . .	100
<b>Literatur</b> . . . . .	103
<b>Sachregister</b> . . . . .	105

**Online-Material**

Arbeitsblätter und Spielpläne zu vielen der Spiele können Leserinnen und Leser dieses Praxisbuchs auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <http://www.reinhardt-verlag.de> herunterladen.



**Abb. 4:** Überblick über Einsatzmöglichkeiten der Spiel- und Übungsformen im Unterrichtsalltag

## Spielformen für den Deutschunterricht

### Spiel 1: Wörterschatzsuche

**Orga-Form:** ganze Klasse  
oder Kleingruppe  
**Dauer:** 5 Min.

**Material:** bei Bedarf kleine Zettel

**Vorbereitung:** Die Lehrkraft überlegt sich einen Satz, der in der Länge an das Merkvermögen der SuS angepasst ist, d.h. je jünger die Kinder sind, desto weniger Wörter sollten verwendet werden. Einige Kinder werden zu Wörtersammlern und verlassen kurz das Klassenzimmer. Je nach Klassengröße können das zwei bis vier Kinder sein. Die einzelnen Wörter des Satzes werden auf die Kinder verteilt, indem die Lehrerin den Kindern die Wörter ins Ohr flüstert oder auf kleinen Zetteln notiert.

**Spielablauf:** Die Kinder bewegen sich durch den Raum. Aufgabe der Wörtersammler ist es, alle gesuchten Wörter zu sammeln und gemeinsam am Ende der Zeit den Satz zu bilden. Sobald ein Wörtersammler ein Kind antippt, nennt das Kind sein Wort. Diejenigen Kinder, die sich in diesem Durchgang



kein Wort merken mussten, schütteln den Kopf, wenn sie angetippt werden. Nach einer verabredeten Zeit beendet die Lehrkraft das Wörtersammeln. Die Wörtersammler versuchen, aus den gemerkten Wörtern einen korrekten Aussagesatz zusammenzusetzen.

## FÖRDERZIELE

- Leistungsfähigkeit des Arbeitsgedächtnisses verbessern
- Kognitive Flexibilität

### Spiel 2: Lernwörter buchstabieren

**Material:** nichts

**Orga-Form:**  
ganze Klasse  
oder Einzelförderung, ab Klasse 2  
**Dauer:** 5–10 Min.

**Spielablauf: Stufe 1:** Die Lehrkraft nennt ein Lernwort. Die Kinder merken sich das Wort und buchstabieren es in Gedanken. Anschließend ruft die Lehrkraft ein Kind auf, das das Lernwort buchstabieren darf.

**Hinweis:** In Klasse 1 wird das Wort noch lautiert.

**Stufe 2:** Die Lehrkraft nennt erneut ein Lernwort. Dieses wird nun zunächst vorwärts und anschließend rückwärts buchstabiert.

**Hinweis:** Stufe 2 ist in der Regel frühestens ab dem Ende der Klasse 2 möglich, wenn erste orthografische Kenntnisse vorhanden sind.

Nase: n-a-s-e und e-s-a-n

**Stufe 3:** In dieser Runde werden beim Buchstabieren des genannten Lernwortes nur die Konsonanten nacheinander ausgesprochen, die Vokale inhiert.

**Hinweis:** Hier hilft den Kindern meist der Hinweis, dass die Vokale nur in Gedanken oder lautlos gesprochen werden.

Nase: n-s