LIEGENDE ACHT

Begleitheft & Leitfaden zur Edu-Kinestetik-Übung

Die liegende Acht ist eine **Kreuzbewegung zum Nachfahren**: Mit dem Finger, dem Stift oder in der Luft wird die Form einer liegenden Acht (∞) in einem Zug nachgezeichnet — von der Mitte aus, erst groß, dann kleiner, mit einer Hand oder abwechselnd mit beiden. Die Bewegung überquert dabei immer wieder die gedachte Körpermitte.

Pädagogischer Hintergrund: Die liegende Acht stammt aus der Edu-Kinestetik und wird in Schulen häufig als kurzes Bewegungsritual nach Übergängen eingesetzt.

Ich-kann-Ziel dieser Übung

„Ich kann die liegende Acht ruhig und konzentriert nachfahren, um mich nach einem Übergang oder bei Unruhe schneller zu sammeln."

Fachbegriffe kurz erklärt

Körpermitte (Mittellinie):

die gedachte senkrechte Linie, die den Körper in eine linke und rechte Hälfte teilt.

Kreuzbewegung:

eine Bewegung, die diese Mittellinie überquert.

Edu-Kinestetik:

ein Übungsprogramm mit Bewegungen, die beim Lernen helfen sollen — die dort behaupteten Wirkungen auf das Gehirn sind wissenschaftlich nicht belegt.

Das Prinzip: erst groß, dann klein

GROSS & LANGSAM — der Einstieg

Mit dem ganzen Arm eine große Acht in der Luft oder auf Papier zeichnen — in einem durchgehenden Zug, ohne abzusetzen.

KLEIN & GENAU — die Steigerung

Die Acht kleiner werden lassen, nur noch mit der Hand oder einem Finger — braucht mehr Konzentration und Feinsteuerung.

Wann hilft mir die Übung?

Die liegende Acht eignet sich für ganz unterschiedliche Alltagsmomente — nicht nur in der Schule: vor den Hausaufgaben, wenn das Lesen stockt, vor dem Sport zum Fokussieren oder einfach, wenn man sich gerade nicht sammeln kann. Auf Seite 7 findest du eine Reflexionskarte, mit der Kinder genau das für sich festhalten können.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

Vier Einsatz-Szenarien & drei Übungsstufen

Vom Klassenplenum bis zur 1:1-Schulbegleitung — und von groß bis klein.

🏛️ Szenario 1: Klassenplenum / Übergangsritual (ganze Klasse)

Wann: Nach der Pause, nach dem Fachwechsel oder morgens zum Ankommen.

Ablauf: Die Acht wird über den Beamer gezeigt oder als Ausdruck herumgereicht — gemeinsam 3–5 Mal in der Luft nachzeichnen.

🧍 Szenario 2: Einzelanwendung am Platz (individuell)

Ablauf: Das Kind hat die Druckvorlage griffbereit und fährt die Acht nach — siehe die drei Übungsstufen unten.

🤝 Szenario 3: Partnerarbeit (Tandem, siehe Formular 1 auf Seite 5)

Ablauf: Ein Kind zeichnet die Acht vor, das andere beobachtet Tempo und Genauigkeit und gibt danach eine kurze Rückmeldung.

Wirkung: Aus einer Einzelübung wird ein gegenseitiges Unterstützungsangebot — die Klasse verfolgt dabei ein gemeinsames Ziel (siehe S.5).

🛡️ Szenario 4: Schulbegleitung & Integrationsassistenz (1:1-Begleitung)

Grundhaltung: Als kurzer, freiwilliger Konzentrationsimpuls anbieten, nicht als Strafe oder Pflichtübung.

Ablauf: Nach einem Übergang oder bei aufkeimender Unruhe gemeinsam mit dem Kind die Acht in der Luft nachzeichnen, bevor es mit der nächsten Aufgabe weitergeht.

Drei Übungsstufen: vom Arm zum Finger

Stufe 1 · Großer Arm
Mit gestrecktem Arm eine große Acht in der Luft zeichnen. Für den Einstieg.

Stufe 2 · Hand auf Papier
Die Acht mit der Hand auf der Druckvorlage nachfahren — kleiner, kontrollierter.

Stufe 3 · Ein Finger, beide Hände
Mit einem Finger nachfahren, dann abwechselnd oder gleichzeitig mit beiden Händen — für Fortgeschrittene.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

So setzt du die Übung im Alltag ein

In 5 Schritten zur Acht (ca. 1–2 Minuten)

1. **Vorbereiten (einmalig):** Druckvorlage ausdrucken, laminieren und griffbereit am Platz oder an der Tafel aufbewahren.
2. **Situation erkennen:** Unruhe, ein Übergang oder nachlassende Konzentration wird benannt.
3. **Startpunkt zeigen:** In der Mitte der Acht beginnen.
4. **Nachfahren:** Die Acht 5–8 Mal in einem Zug nachfahren — ca. 30–60 Sekunden, je nach Stufe (siehe Seite 2).
5. **Kurz nachspüren:** Einen Moment innehalten, bevor es weitergeht — bei Bedarf die Selbstreflexionskarte auf Seite 7 nutzen.

Mehr als Nachfahren: drei weitere Zugänge

Reines Nachfahren ist motorisch — diese drei Formate vertiefen die Übung kognitiv und sozial:

- **Kooperativ:** Ein Kind zeichnet, das andere beschreibt laut den Weg ("jetzt nach oben links, jetzt zur Mitte …") — siehe Partnerkarten auf Seite 5.
- **Diskursiv:** Die Kinder erklären sich gegenseitig in eigenen Worten, warum die Übung beim Konzentrieren helfen könnte.
- **Forschend:** Die Kinder beobachten über eine Woche, wann die Acht bei ihnen am besten wirkt, und halten es auf der Reflexionskarte (Seite 7) fest.

Interaktive Version mit Tempo-Auswahl

QR-Code scannen — die Acht animiert nachfahren, direkt im Browser, ohne Login.

klartext-app-8kl.pages.dev/KLARTEXT_Spiel_LiegendeAcht.html?guest=true



Brainy sagt: Kein Kind muss perfekt in der Spur bleiben — schon der Versuch, die Kreuzbewegung zu steuern, trainiert die Konzentration.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

Direktzugang zur digitalen Version

Die liegende Acht ist ein **kostenloses KLARTEXT-Freebie** — die interaktive Version mit wählbarem Tempo steht frei zugänglich zur Verfügung, ganz ohne Zugangscode oder Anmeldung.

Liegende Acht (Gast-Version)
klartext-app-8kl.pages.dev/KLARTEXT_Spiel_LiegendeAcht.html?guest=true
kostenlos · kein Code nötig

Weitere kostenlose KLARTEXT-Materialien zu Konzentration, Entspannung und Classroom Management findest du auf eduki im KLARTEXT-Mentoring-Profil.

Einen Reflexionsbogen für Lehrkräfte findest du zum Kopieren auf Seite 6, eine Schüler-Selbstreflexionskarte auf Seite 7, Partner- und Erweiterungskarten auf Seite 5.



Dieses Material ist Teil des KLARTEXT Mentoring-Systems.
Entwickelt für den reizarmen, systemischen Einsatz in Schule, Berufsvorbereitung und Elternarbeit — konsequent auf Augenhöhe, ohne Bewertung.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

✂️ FORMULAR 1 · Druckvorlage zum Ausschneiden

Partner-Acht-Karten & Erweiterung für Fortgeschrittene

Für die Partnerarbeit (Szenario 3, Seite 2) — ausschneiden, laminieren, bei Bedarf verteilen.

∞ Acht-Zeichner:in

MEINE AUFGABE:

- Ich fahre die Acht ruhig nach und sage dabei laut an, wo ich gerade bin.
- Ich mache es dreimal vor, danach tauschen wir.

👀 Acht-Beobachter:in

MEINE AUFGABE:

- Ich beobachte ruhig, ohne zu stören: Bleibt die Bewegung in einem Zug?
- Danach sage ich leise eine ehrliche Rückmeldung: „Das war schön gleichmäßig" oder „Versuch's nochmal langsamer".

⭐ Erweiterung: Mit Markierungen

ZUSATZAUFGABE:

- Setze 3 kleine Punkte auf die Acht als Wegpunkte und fahre gezielt von Punkt zu Punkt.
- Zeichne die Acht mit geschlossenen Augen aus dem Gedächtnis nach.

👩‍🏫 Erweiterung: Ich erkläre es weiter

ZUSATZAUFGABE:

- Erkläre einem jüngeren Kind oder einem Partnerkind, wie die Übung funktioniert.
- Finde eine eigene Situation, in der dir die Übung schon geholfen hat.

Unser gemeinsames Ziel

Auch wenn jede:r für sich übt: Als Klasse verfolgen wir das Ziel, dass am Ende des Schuljahres jedes Kind die liegende Acht sicher in einem Zug nachfahren kann — vom großen Arm bis zum einzelnen Finger.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

📋 FORMULAR 2 · Zum Kopieren

Lehrkräfte-Reflexionsbogen & methodische Hinweise

Druckfertiger Bogen zur Selbstevaluation des Einsatzes.

Datum: _____ **Klasse/Lerngruppe:** _____ **Anlass:** _____

1. Einschätzung der Wirkung (Skala 1–10)

Konzentration: Wie deutlich war der Unterschied vor/nach der Übung spürbar? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Selbstständigkeit: Konnte die Übung ohne viel Anleitung durchgeführt werden? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Beobachtungsfragen

Nach welchem Übergang hat die Acht heute am besten funktioniert?

Welches Kind hat die Übung schon selbstständig eingesetzt, ohne Aufforderung?

Methodische Tipps & Zeitwerte

- Zeitrahmen: 30–60 Sekunden reichen für eine spürbare Wirkung — auch zwischen zwei Unterrichtsschritten machbar.
- Draußen/an der Wand: mit dem ganzen Arm eine große Acht an eine Tafel oder Wand zeichnen — gut für bewegungsfreudige Klassen.
- Formulierungshilfe: „Wir malen die Acht einmal ganz groß und einmal ganz klein — welche fällt dir leichter?"

Pädagogischer Hintergrund

Übungen, die die Körpermitte überkreuzen — wie die liegende Acht — stammen aus der Edu-Kinestetik. Die dort behauptete Wirkung — Bewegungen über die Körpermitte würden die Zusammenarbeit der Gehirnhälften verbessern — ist wissenschaftlich nicht belegt (Hyatt, 2007) — als kurzes, niedrigschwelliges Ritual zur Beruhigung und Fokussierung hat sie sich in der Praxis vieler Klassen dennoch bewährt.

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de

📝 FORMULAR 3 · Zum Kopieren fürs Lerntagebuch

Schüler-Selbstreflexionskarte „Mein Konzentrations-Check"

Kompakter Rückmeldebogen — 4 Karten pro Blatt, einzeln ausschneiden.

✂

Mein Konzentrations-Check

Name: _____ **Datum:** _____

1. So fühlte ich mich vorher / nachher:

😵 → 🙂 😴 → 😊 😣 → 🙂

2. Das war heute meine Übungsstufe (S.2):

3. Nächstes Mal könnte mir die Acht helfen bei:

✂

Mein Konzentrations-Check

Name: _____ **Datum:** _____

1. So fühlte ich mich vorher / nachher:

😵 → 🙂 😴 → 😊 😣 → 🙂

2. Das war heute meine Übungsstufe (S.2):

3. Nächstes Mal könnte mir die Acht helfen bei:

✂

Mein Konzentrations-Check

Name: _____ **Datum:** _____

1. So fühlte ich mich vorher / nachher:

😵 → 🙂 😴 → 😊 😣 → 🙂

2. Das war heute meine Übungsstufe (S.2):

3. Nächstes Mal könnte mir die Acht helfen bei:

✂

Mein Konzentrations-Check

Name: _____ **Datum:** _____

1. So fühlte ich mich vorher / nachher:

😵 → 🙂 😴 → 😊 😣 → 🙂

2. Das war heute meine Übungsstufe (S.2):

3. Nächstes Mal könnte mir die Acht helfen bei:

© 2026 KLARTEXT-Mentoring · Anja Jolk · info@klartext-mentoring.de