

Inhalt

Vorwort	8
1. „Sitz' schön still und halt' den Mund“	12
Leben in einer Sitzgesellschaft 12 Wie Kinder ihre Welt wahrnehmen 14 Der Weg in die Selb- ständigkeit führt über Bewegung 17 Was Kinder durch Bewegung lernen 19 Bewegung – Voraus- setzung für eine gesunde Entwicklung 24 Er- wachsene als Partner und Mitspieler 26	
2. Kein Zaun zu hoch – kein Steg zu schmal	29
Auch Fallen will gelernt sein 29 Stationen der Be- wegungsentwicklung 31 Kunststücke – Vom Krabbeln und Kriechen bis zum Klettern und Ba- lancieren 33	
3. Vom wilden Spaß, die Sinne zu verschaukeln	47
Sinnenreiche Spiele für Klein und Groß 50 Die Stille entdecken 53	
4. Laßt den Philipp ruhig mal zappeln	61
Hyperaktivität – Zeichen kindlicher Bewegungs- freude oder Folge einer Entwicklungsstörung? 63 Durch Bewegung zur Konzentration 66 Spiel- ideen zur Entspannung 69	

5. Räumt die Stühle raus, laßt Bewegung rein!	75
Die bespielbare Wohnung – Traum der Kinder, Alptraum der Eltern? 77	Tobelandschaft im Kinderzimmer 79
Bewegungsspiele in der Wohnung 83	
6. Pfützen schützen	87
Matschen hält gesund 88	Draußen spielen 89
Straßenspiele – neu entdecken 92	Bewegungslandschaft selbst gestalten 105
7. Das Un-fertige fordert heraus	111
Zum Wegwerfen viel zu schade 112	Krimskrams-Bewegungsspiele 116
Alles was rollt – Die Faszination von Fahrzeugen und Rollgeräten 121	
Bewegungsgeräte für alle Altersstufen 130	
8. Feste feiern mit Bewegung	133
Gegen den Geburtstagsstreß 134	Nachbarschafts- und Straßenfeste 141
9. Wenn aus Spiel und Bewegung Sport wird	145
Welcher Sport ab welchem Alter? 147	
10. Büchertips	160