

# Inhalt

|                                                  | Seite |
|--------------------------------------------------|-------|
| Einleitung .....                                 | 4     |
| Was ist Psychomotorik? .....                     | 5     |
| Bewegen und Wahrnehmen .....                     | 5     |
| Bewegen und Fühlen .....                         | 6     |
| Bewegen und Lernen .....                         | 6     |
| Bewegen und Kommunikation .....                  | 7     |
| Bewegungsbausteine der Psychomotorik .....       | 8     |
| Bewegungsräume für Kinder .....                  | 9     |
| Bewegende Spielgeräte .....                      | 10    |
| Alltagsmaterialien .....                         | 11    |
| Psychomotorische Bewegungsspiele .....           | 12    |
| Kleiner Wegweiser durch die Spielesammlung ..... | 12    |
| Grobmotorik .....                                | 16    |
| Feinmotorik .....                                | 24    |
| Gleichgewicht .....                              | 32    |
| Konzentration .....                              | 42    |
| Wahrnehmung .....                                | 48    |
| Reaktion .....                                   | 62    |
| Ausdauer .....                                   | 70    |
| Koordination .....                               | 76    |
| Geschicklichkeit .....                           | 83    |
| Entspannung .....                                | 88    |
| Anhang .....                                     | 98    |
| Spiele-Register .....                            | 98    |
| Literatur .....                                  | 100   |
| Die Autorin .....                                | 100   |