

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung: Schule kommt in Bewegung	13
1 Bewegung im Leben von Kindern - Anspruch und Wirklichkeit	16
1.1 Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Kindern	16
1.1.1 Bewegung als anthropologisch begründbares Grundbedürfnis von Kindern	16
1.1.2 Bedeutungsaspekte der Bewegung für die kindliche Entwicklung	18
1.1.3 Kinder müssen sich bewegen	28
1.2 Bewegungswelt von Grundschulkindern heute	29
1.3 Bewegungserziehung als eine Perspektive bei der Neugestaltung der Grundschule	33
2 Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule	35
2.1 Analyse des Gegebenen	35
2.2 Grundsätzliche Positionen zur Bewegungserziehung	39
2.2.1 Begriffsverständnis und Ziele der Bewegungserziehung	39
2.2.2 Möglichkeiten und Grenzen der Bewegungserziehung	45
2.2.3 Das Schulprofil Bewegte Grundschule	47
2.2.4 Bereiche und Teilbereiche der Bewegungserziehung	48
3 Bewegter Unterricht	52
3.1 Bewegtes Lernen	52
3.1.1 Zusätzliche Informationszugänge durch Bewegung	52
3.1.2 Optimierung der Informationsverarbeitung durch Bewegung	65
3.1.3 Zur Arbeit mit der Karteikartensammlung	68
3.2 Dynamisches Sitzen	70
3.2.1 Befähigung zum bewegten Sitzverhalten	71
3.2.2 Veränderung der Sitzbedingungen	76

<b>3.2.3</b>	<b>Bewegung in das Sitzen bringen</b>	<b>83</b>
<b>3.3</b>	<b>Auflockerungsminuten</b>	<b>85</b>
<b>3.3.1</b>	<b>Fingerspiele</b>	<b>86</b>
<b>3.3.2</b>	<b>Spielerische Gymnastik</b>	<b>92</b>
<b>3.3.3</b>	<b>Bewegungsgeschichten</b>	<b>106</b>
<b>3.3.4</b>	<b>Rhythmisches-musikalische Bewegungsspiele</b>	<b>111</b>
<b>3.3.4.1</b>	<b>Rhythmusübungen</b>	<b>112</b>
<b>3.3.4.2</b>	<b>Bewegungslieder</b>	<b>117</b>
<b>3.3.4.3</b>	<b>Tanzspiele</b>	<b>123</b>
<b>3.3.5</b>	<b>Darstellendes Spiel</b>	<b>128</b>
<b>3.4</b>	<b>Entspannungsphasen</b>	<b>136</b>
<b>3.4.1</b>	<b>Kennlern- und Kontaktspiele</b>	<b>139</b>
<b>3.4.2</b>	<b>Entspannende Spiele</b>	<b>143</b>
<b>3.4.3</b>	<b>Kleine Stilleübungen</b>	<b>146</b>
<b>3.4.4</b>	<b>Entspannungsübungen</b>	<b>152</b>
<b>3.4.4.1</b>	<b>Atemübungen</b>	<b>152</b>
<b>3.4.4.2</b>	<b>Progressive Muskelentspannung</b>	<b>155</b>
<b>3.4.4.3</b>	<b>Spielerische Massage</b>	<b>160</b>
<b>3.4.4.4</b>	<b>Entspannungsgeschichten</b>	<b>163</b>
<b>3.5</b>	<b>Bewegungsorientierte Projekte</b>	<b>167</b>
<b>3.5.1</b>	<b>Parallele Behandlung bewegungsorientierter Themen in einem fächerübergreifenden Unterricht</b>	<b>168</b>
<b>3.5.2</b>	<b>Bewegungsorientierte Projekte</b>	<b>172</b>
<b>3.5.3</b>	<b>Methodisch-organisatorische Hinweise</b>	<b>184</b>
<b>3.6</b>	<b>Individuelle Bewegungszeit</b>	<b>186</b>
<b>3.6.1</b>	<b>Möglichkeiten und Grenzen</b>	<b>186</b>
<b>3.6.2</b>	<b>Mögliche Handlungssituationen</b>	<b>188</b>
<b>4</b>	<b>Bewegte Pausen</b>	<b>191</b>
<b>4.1</b>	<b>Ziele der Bewegten Pause</b>	<b>191</b>
<b>4.2</b>	<b>Ideensplitter für Bewegte Pausen</b>	<b>193</b>
<b>4.2.1</b>	<b>Bewegte Pausen im Klassenzimmer</b>	<b>193</b>

<b>4.2.2</b>	<b>Das Schulhaus als Bewegungsraum</b>	<b>195</b>
<b>4.2.3</b>	<b>Bewegte Hofpausen</b>	<b>196</b>
<b>4.3</b>	<b>Die Gestaltung von Bewegten Pausen</b>	<b>202</b>
<b>5</b>	<b>Bewegtes Schulleben</b>	<b>204</b>
<b>5.1</b>	<b>Eltern-Kind-Spielstunden</b>	<b>205</b>
<b>5.2</b>	<b>Spiel- und Sportfeste</b>	<b>207</b>
<b>5.3</b>	<b>Wandertage und Klassenfahrten</b>	<b>212</b>
<b>5.4</b>	<b>Bewegungsaktivitäten im Hort</b>	<b>222</b>
<b>6</b>	<b>Schulsport als Fundament der Bewegungserziehung</b>	<b>225</b>
<b>6.1</b>	<b>Beitrag des Schulsports zur Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe</b>	<b>226</b>
<b>6.1.1</b>	<b>Ergänzung und Erweiterung</b>	<b>226</b>
<b>6.1.2</b>	<b>Impulsgebung</b>	<b>230</b>
<b>6.2</b>	<b>Facheigene Ziele des Schulsports in der Grundschule und Aspekte der methodischen Gestaltung</b>	<b>232</b>
<b>7</b>	<b>Verbindungen zur Freizeit</b>	<b>236</b>
<b>7.1</b>	<b>Die Kinder zum Bewegen in der Freizeit animieren</b>	<b>236</b>
<b>7.2</b>	<b>Zusammenarbeit mit den Eltern</b>	<b>241</b>
<b>7.2.1</b>	<b>Elternveranstaltungen</b>	<b>241</b>
<b>7.2.2</b>	<b>Elternbriefe</b>	<b>242</b>
<b>8</b>	<b>Qualifizierung für die Bewegungserziehung als umfassende Aufgabe der Grundschule</b>	<b>257</b>
<b>8.1</b>	<b>Wie bringe ich meine Schule in Bewegung?</b>	<b>257</b>
<b>8.2</b>	<b>Bewegte Grundschule als Thema in der Lehrerausbildung und -fortbildung</b>	<b>266</b>
<b>8.2.1</b>	<b>Unterschiede zur Sportlehrerausbildung bzw. -fortbildung</b>	<b>266</b>
<b>8.2.2</b>	<b>Theoriepositionen als Grundlagen eines Lehrerbildungskonzeptes</b>	<b>266</b>
<b>8.2.3</b>	<b>Vorschläge für ein Konzept zur Ausbildung und Fortbildung</b>	<b>269</b>

<b>Literatur</b>	<b>275</b>
<b>Anhang</b>	
<b>Anlage 1: Bilder für Bewegungsgeschichte</b>	<b>284</b>
<b>Anlage 2: Massagegeschichte</b>	<b>286</b>
<b>Anlage 3: Entspannungsgeschichten</b>	<b>292</b>
<b>Anlage 4: Gehirngymnastik</b>	<b>297</b>
<b>Anlage 5: Gummitwist</b>	<b>301</b>
<b>Bildnachweis</b>	<b>302</b>