

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

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

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

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