

Inhaltsverzeichnis

Ein paar Worte vorab 5

Dem Bewegungsdrang gerecht werden

Bewegungsspiele für den Klassenraum 8

Stuhlfußball	9
Bitte aufrücken!.....	10
Würfelymnastik.....	11
Über Tisch und Bänke gehen	12
Zeitungstanzen	13
Ein Trampolin am Tisch	14
Alle Kinder, die ...!	15
Sachen aufheben	16
Feuer, Wasser, Sandsturm.....	17
Diese lästigen Fliegen!	18
Stopptanz	19
Rücken drücken.....	20
Wer bestimmt hier eigentlich?....	21
Farben sehen	22
Kniedrücken.....	23
Befreundete Tiere finden sich....	24
Mixer, Waschmaschine, Toaster.....	25
Was magst du?.....	26
Spring auf den Schoß!	27
Flamingokampf	28

Bewegungsspiele für den Flur..... 29

Was fährt da über den Flur?	30
Wie viele Schritte darf ich gehen?	31
Fließband	32
Donnerwetterblitz	33
Verrückte Roboter.....	34
Hindernislaufen.....	35

Bewegungsspiele für Wartezeiten 36 |

Finger schnappen	37
Kopf oder Zahl?	38
Ich bin das Kind, das	39
In der Frittenbude	40
Ich bin im Sportverein	41
Schütz deinen Rücken!	42
Fuß treten	43
Gummigliederpuppe	44

Bewegungsspiele für den Schulhof 45 |

Komm mit – Lauf weg!	46
Ticken und Erlösen	47
Wer fängt den Ball?.....	48
Wo ist Ahin?	49
Kettenfangen	50

Ab durch die Mauer.....	51
Kuhstall wechseln.....	52
Fischer, Fischer	53
Onkel Otto macht so!	54
Seilspringen	55
Gummitwist	56
Teddybär, Teddybär	57
Hinkepinke	59
Verstecken	60

Im Schulalltag entspannen

Entspannungsspiele für den Klassenraum 62

Wie viele Hände kannst du spüren?	63
Schleichende Kinder	64
Der stille Händedruck	65
Die Aura der Hände spüren.....	66
Kreismassage.....	67
Rücken an Rücken.....	69

Entspannungsspiele für den Flur..... 70

Schätzläufe.....	71
Slow Motion	72
Durch den Flüsterwald.....	73
Ein Spaziergang im Sturm.....	74

Entspannungsspiele für den Schulhof 75

Mit der Handykamera unterwegs.....	76
Monsterschreie	77
Wolkenfernsehen	78
Was hörst du?	79
Ein starker Baum.....	80