

# Inhaltsverzeichnis

Ein paar Worte vorab ..... 5

## Dem Bewegungsdrang gerecht werden

### **Bewegungsspiele für den Klassenraum ..... 8**

Stuhlfußball .....	9
Bitte aufrücken! .....	10
Würfelgymnastik .....	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