

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	5
<b>Einführung</b>	7
<b>Innehalten: Was steht in den Orientierungs- und Bildungsplänen</b>	7
Kindertageseinrichtungen	8
Primarschule	9
<b>Grundlegendes: Das SeKA-Übungssystem</b>	11
Warum die Programme in jeden Alltag passen: Die Konstruktionsprinzipien	12
Warum die Programme wirken: Die Übungsprinzipien	13
Warum die Programme wirksam sind: Die Entwicklungs- und Evaluationsprinzipien	14
<b>Körperachtsamkeit von Kopf bis Fuß: SeKA-Basic für Kinder</b>	16
Wie die Programme didaktisch aufgebaut sind.	17
Was bei den Programmen methodisch zu beachten ist.	19
Wie die Programme in den Alltag integriert werden können	20
<b>Literatur</b>	23
<b>Lorin stellt sich vor – Der Einstieg in die Geschichten</b>	24
<b>Lorin hilft bei der Traubenernte</b>	25
<b>Standfest werden – Füße und Beine kräftigen</b>	26
Lorin besucht den Winzer	28
Ein Gewitter über den Weinbergen	30
Ein strahlend schöner Erntetag beginnt	32
Die Traubenernte	33
Gewitterschäden im Weinberg.	34
Die Trauben werden gepresst	35
Lorin nimmt Abschied von Fino, dem Winzer.	36
<b>Nach-Lese und weiterführende Literatur</b>	37
<b>Lorin taucht nach Perlen</b>	39
<b>Die Welt umarmen – Brustkorb und Rücken stärken</b>	40
Lorin besucht die Perlentaucherin	41
Mit dem Paddelboot zur Felseninsel	43
Ama zeigt Lorin, wie man schneller schwimmen kann	44
Tauchen will gelernt sein	45
Lorins erster Tauchgang	46
Übung macht den Meister	47
Ama und Lorin suchen nach Perlen	48
Lorin ist fasziniert von der Unterwasserwelt und findet eine Perle	49
Müde, aber sehr zufrieden genießen Ama und Lorin den Abend	50
Lorin nimmt Abschied von Ama, der Perlentaucherin.	51
<b>Nach-Lese und weiterführende Literatur</b>	53

<b>Lorin erlernt das Schmiedehandwerk</b>	54
<b>Lasten schultern – Schultern und Nacken entspannen</b>	55
Lorin besucht den Schmied	57
Im Schmiedeofen blubbert die Magmaglut	59
Lorin schwingt den Hammer	60
Lorin bearbeitet einen Eisenklumpen	61
Dag formt ein großes Hufeisen	62
Lorin ist erfolgreich: Das erste eigene Hufeisen	63
Lorin nimmt Abschied von Dag, dem Schmied	64
<b>Nach-Lese und weiterführende Literatur</b>	65
<b>Lorin kocht eine Zaubersuppe</b>	67
<b>Flinke Finger für einen regen Geist – Hände und Arme wahrnehmen</b>	68
Lorin besucht die Kräuterfee	69
Der Tag beginnt	71
Auf der Suche nach den richtigen Kräutern	72
Eine Zaubersuppe ist gar nicht so einfach	73
Lorin lernt die Kunst des Kochens kennen	74
Eine Zaubersuppe braucht viele Zutaten	75
Übung macht den Meister	76
Lorin genießt die Zaubersuppe	77
Lorin nimmt Abschied von Freya, der Kräuterfee	78
<b>Nach-Lese und weiterführende Literatur</b>	80
<b>Lorin sucht Edelsteine</b>	82
<b>Den Blick schärfen – Mit den Augen mehr erkennen</b>	83
Lorin besucht den Edelsteinmeister	84
Vorbereitung der Edelsteinsuche	85
Lorins erster Erfolg: Der Salzkristall	86
Im riesigen Festsaal unter der Erde	87
Lorin hat Glück und findet einen Diamanten	88
Farbenspiele in der Höhle	89
Lorin nimmt Abschied von Grek, dem Edelsteinmeister	90
<b>Nach-Lese und weiterführende Literatur</b>	91
<b>Der Autor · Die Autorin   Die Illustratorinnen</b>	93
<b>Bildkarten-Übersicht</b>	95