

Inhaltsverzeichnis

Spielübersicht zur funktionellen Schnellorientierung	10
--	----

1. Rein ins Vergnügen!

Bewegungsgeschichten und Spiele zum Aufwärmen

Bewegungsgeschichte „Morgenstund hat Gold im Mund“	14
Bewegungsgeschichte „Im Supermarkt“	18
Bewegungsgedicht „Er ist's“	22
Buchstabenlauf	24
Wer bist du?	26
Slalomlauf	28

2. Rundum mobil

Kreisspiele im Sitzen oder Stehen

Würfelkönig	32
Gymnastik-Würfel	34
Kofferpacken	38
Stadt - Land - Fluss	40
Ballrennen	42
Sitzfußball	44
Säckchen-Boccia	46
Balance-Akt	48

3. Die Ritter der Tafelrunde

Bewegungen und Spiele am Tisch

Tischkegeln	52
Eierlegen	56
Tisch-Minigolf	58
Bewegungs-Mau-Mau	60
Klatschkreis	62
Becher-Rap	64

4. Hier spielt die Musik

Rhythmus und Tanz in der Gruppe

Rhythmisches: „Der Rhythmus, bei dem man mit muss“

Dirigent	68
Rundfunk	69
Sitz-Aerobic	70
Im Frühtau zu Berge	72
Rosen-Walzer	76

Gruppentänze mit und ohne Gehhilfe: „Brüderchen, komm, tanz mit mir“

Blocktanz (Einzeltanz in der Gruppe)	80
Polka (Kreis- oder Linientanz mit Partner)	84
Rumba (Kreistanz mit Partner)	88
Sirtaki (Gruppentanz)	92

5. Immer auf dem Laufenden

Bewegungsspiele für größere Räume oder Turnhallen

Laufschule: „Hier bekommt jeder den Laufpass!“

Koordinationsläufe	98
--------------------------	----

Laufspiele: „Auf Trab gebracht“

Einkaufszettel	100
Bierdeckel-Lauf	102
Würfel-Bingo	104
Puzzle-Lauf	106
Ein Besuch bei Oma	108
Schatten-Lauf	112
Servier-Staffel	114
Ampel-Spiel	116

Mannschaftsspiele: „Einer für alle, alle für einen!“

Kegelspaß	118
Tennis leicht gemacht	120
Hand-Fuß-Ball	122
Tunnelball	124
Stationen-Ball	126

6. Der Weg ist das Ziel!

Kooperationsspiele

Sonntagszeitung	130
Luftballonspiele	132
Waschtag	134
Fließband	136
Gordischer Knoten	138
Parcours zur Sturzprophylaxe	140

Spiele mit Tuch oder Fallschirm: „Gemeinsam auf Tuchfühlung“

Bewegungsimpulse für Schwungspiele	144
Teamwork gefragt	146
Ball über die Schnur – mal anders	147
Denkmal bauen	148
Schattenspiel-Ideen	150

7. Für Frischluft-Freunde

Spiele und Bewegungsimpulse im Freien

Orientierungslauf	154
Seifenblasen-Träume	156
Tic-Tac-Toe	158
Garten-Krocket	160
Barfußpfad	162

8. In der Ruhe liegt die Kraft

Atem- und Entspannungsübungen

Reise durch den Körper	166
Entspannungsgeschichte	170
Schreiben auf dem Rücken	174
Massagekreis	176
Backstube	178

Anhang

Nähanleitung für Boccia-Säckchen	182
Rhythmusinstrumente selbst gemacht	183
Nachwort	184