

# Inhalt

Einleitung .....	9
Psychomotorik lernen und verstehen .....	10
Gruppe .....	12
Raum und Zeit .....	13
Gerätschaften .....	13
Großgeräte .....	13
Kleingeräte .....	14
Materialien .....	14
Hilfreiche Kleinigkeiten .....	14
Ist es nun Psychomotorik oder Kinderturnen? .....	15
Der Regelrahmen .....	16
Der kleine Psycho-Trick .....	20
Die Sicherheit .....	20
Die Stundenplanung .....	21
Stundenbausteine .....	22
Der Anfang .....	22
Die Hauptphase .....	23
Die Schlussphase .....	24
Die Stundentypen .....	25
Die Stunde mit Material .....	25
Die Stunde mit Aufbauten .....	27
Die angeleitete Stunde mit Aufbauten .....	27
Die selbst organisierte Stunde mit Aufbauten .....	28

<b>Laufspiele im kleinen Raum</b> .....	29
<b>Große Gruppe im kleinen Raum</b> .....	30
<b>Erprobte Beispielstunden</b> .....	31
1.1 Riesenball .....	34
1.2 Spinnennetz .....	36
1.3 Tiere .....	38
1.4 Blickball und Klettern .....	39
1.5 Sandsäckchen .....	40
1.6 Balance-Stationen I .....	41
1.7 Medizinbälle .....	42
1.8 Vorne – Hinten – Hell – Dunkel .....	44
1.9 Schiefe Ebene I .....	46
1.10 Ziehen .....	48
1.11 Schaumstoffteile I .....	49
1.12 Jakob & Rutschen .....	50
1.13 Körperumrisse .....	51
1.14 Brücken .....	52
1.15 Rechts-Links .....	54
1.16 Farben und Formen .....	56
1.17 Schief und eng .....	57
1.18 Kuscheltiere I .....	58
1.19 Schaumstoffteile II .....	60
1.20 Kuscheltiere II .....	62
1.21 Große Tücher .....	63
1.22 Balance-Stationen II .....	64
1.23 Präpositionen .....	65
1.24 Verschiedene Bälle .....	66
1.25 Schleife I .....	67
1.26 Rechenstraße .....	68
1.27 Wäscheklammern .....	70
1.28 Kleingeräte-Stationen .....	72
1.29 Reifen I .....	74
1.30 Schaumstoffreste I .....	76

2.1	Schiefe Ebene II .....	77
2.2	Tennisringe, Sandsäckchen und Seile .....	78
2.3	Spiel & Partnermassage .....	79
2.4	Balance-Weg .....	80
2.5	Seile I .....	82
2.6	Bergsteigen .....	84
2.7	Reifen II .....	86
2.8	Schleife II .....	88
2.9	Balance-Spielgeräte .....	89
2.10	Lager .....	90
2.11	Seile II .....	91
2.12	Chiffontücher .....	92
2.13	Balance-Straßenbau .....	94
2.14	Kleine ruhige Stationen .....	96
2.15	Tau I .....	97
2.16	Weichbodenmatten I .....	98
2.17	Reifenhäuser .....	100
2.18	Bierdeckel .....	101
2.19	Schwungtuch I .....	102
2.20	Kinderspielplatz .....	104
2.21	Weichbodenmatten II .....	105
2.22	Tasten Füße .....	106
2.23	Verstecken .....	107
2.24	Mut-Matten .....	108
2.25	Schwungtuch II .....	110
2.26	Mandalas legen .....	112
2.27	Schaumstoffreste II .....	114
2.28	Bungeeband .....	116
2.29	Weg durch's Moor .....	118
3.1	Schiefe Ebene III .....	120
3.2	Raumlinien .....	121
3.3	Hörspiele I .....	122
3.4	Weichbodenmatten III .....	124
3.5	Isomatten .....	126
3.6	Hörspiele II .....	128

3.7	Tunnellandschaft .....	130
3.8	Schwungbänder .....	131
3.9	Hindernis-Parcours .....	132
3.10	Rollbrettrampe .....	133
3.11	Baumaterial Becher .....	134
3.12	Schleifen & Knoten .....	135
3.13	Fahrzeuge .....	136
3.14	Schwierige Stationen .....	138
3.15	Zeitungen .....	140
3.16	Dschungelweg .....	142
3.17	Verschiedene Baumaterialien .....	143
3.18	Tennisringe .....	144
3.19	Bauen & Pläne .....	145
3.20	Becherball .....	146
3.21	Indianerdorf .....	148
3.22	Stäbe .....	150
3.23	Verpackmich .....	152
3.24	Balance-Kampf .....	154
3.25	Füße .....	155
3.26	Schiefe Ebene IV .....	156
3.27	Blindführen I .....	157
3.28	Blindführen II .....	158
3.29	Wunschstunde (vgl. S. 28) .....	159
<b>Literatur</b> .....		160
Weiterführende Literatur .....		160
<b>Adressen</b> .....		160

(Vorneweg: Der Geschlechtergerechtigkeit halber und um unschöne Kompromisse wie „Erzieher/Innen“ zu umgehen, wechsele ich mit weiblichen und männlichen Personenbezeichnungen ab.)