

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

Laufspiele im kleinen Raum	29
Große Gruppe im kleinen Raum	30
Erprobte Beispielstunden	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	Verpack mich	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
Literatur	160
Weiterführende Literatur	160
Adressen	160

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