

Ein paar Worte vorab	5
Kapitel 1: Aufwärmnen	7
Weckspiel: Die Weckfee	8
Bewegungsspiel: Hallo Körper, bist du wach?	9
Spiel zum Warmwerden: Im Hexenland	10
Weckspiel: Hokuspokus, aufgewacht!	12
Aufwärmgeschichte: Heute ist Erntetag!	13
Mitmachgedicht: Die kleine Maus und die Eule	14
Bewegungsspiel: Äpfel pflücken	15
Bewegungsgedicht: Aprilwetter	16
Körperwahrnehmungsspiel: Der lebendige Schneemann	17
Spiellied: Die Tiere halten Winterschlaf	18
Bewegungsgeschichte: Naturforscher	20
Bewegungsgeschichte: Auf dem Bauernhof	22
Mitmachgedicht: Die Geschichte vom Osterei	24
Sportliches Kreisspiel: Hüpf, hüpf, Osterhase!	25
Kapitel 2: Austoben	27
Bewegungsspiel: Ganzjährige wilde Schlittenfahrt	28
Hüpfspiel: Himmel und Hölle	29
Geschicklichkeitsspiel: Spiegellauf	30
Gruppenspiel ohne Verlierer: Bürgermeister-Ball	31
Lauf- und Rennspiel: Bettzeug mal anders	32
Spiel ohne Verlierer: Bienenstock	33
Lauf- und Rennspiel: Der Hai kommt	34
Konzentrationsspiel: Feuer, Wasser, Gewitter, Eis und Sturm	35
Gruppenspiel: Sommerolympiade	36
Spiele zum Kräftemessen: Bärenstarke Kräfte	38
Spiel zum Kräftemessen: Kampfhähne	40
Spiel ohne Verlierer: Roboterspiel	41
Geschicklichkeitsspiel: Luftballon-Tanz	42
Lauf- und Rennspiel: Der hungrige Storch	43
Kapitel 3: Zur Ruhe kommen	45
Fantasiereise: Watteweiche Wolke	46
Wahrnehmungsübung: Entspannt sitzen	47

Fantasiereise: Ich hab dich lieb	48
Entspannungsübung: Wohltuende Wärme	50
Entspannungstechnik: Progressive Muskelrelaxation	51
Entspannungsmassage: Käfer Karl	52
Achtsamkeitsübung: Meine Sinne	54
Entspannungsspiel: Tierisch entspannt	55
Yogaübungen: Baum, Katze, Hund und Schlange	56
Atemtechniken: Die Luft strömt	58
Entspannungsübung: Meine Kraft	59
Entspannungsübung: Heut bin ich ein Fahrstuhl	60
Kapitel 4: Bewegungsstationen	63
In der Werkstatt ist viel los: Autowerkstatt	64
Spaß mit Pfützen, Laub und der Obsternte: Im Herbst	66
Eine Reise zu den Sternen: Im Weltall	68
Spielstationen mit Indoorschnee: Im Winterwald	70
Krabbeln, kriechen, Blumen pflanzen: Im Frühling	72
Ein Schwimmbad in der Turnhalle: Im Sommer	74
Bewegung in der Manege: Im Zirkuscamp	76
Abenteuer auf dem Piratenschiff: Piraten auf hoher See	78