

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Einführung	7
Innehalten: Was steht in den Orientierungs- und Bildungsplänen	7
Kindertageseinrichtungen	8
Primarschule	9
Grundlegendes: Das SeKA-Übungssystem	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
Körperachtsamkeit von Kopf bis Fuß: SeKA-Basic für Kinder	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
Literatur	23
Lorin stellt sich vor – Der Einstieg in die Geschichten	24
Lorin hilft bei der Traubenernte	25
Standfest werden – Füße und Beine kräftigen	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
Nach-Lese und weiterführende Literatur	37
Lorin taucht nach Perlen	39
Die Welt umarmen – Brustkorb und Rücken stärken	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
Nach-Lese und weiterführende Literatur	53

Lorin erlernt das Schmiedehandwerk	54
Lasten schultern – Schultern und Nacken entspannen	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
Nach-Lese und weiterführende Literatur	65
Lorin kocht eine Zaubersuppe	67
Flinke Finger für einen regen Geist – Hände und Arme wahrnehmen.	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
Nach-Lese und weiterführende Literatur	80
Lorin sucht Edelsteine.	82
Den Blick schärfen – Mit den Augen mehr erkennen	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
Nach-Lese und weiterführende Literatur	91
Der Autor · Die Autorin Die Illustratorinnen	93
Bildkarten-Übersicht	95