

# Inhaltsverzeichnis

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

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