

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung: Schulen kommen in Bewegung	17
1 Bewegung im Leben von Kindern – Anspruch und Wirklichkeit	21
1.1 Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Kindern	21
1.1.1 Bewegung als anthropologisch begründbares Grund- bedürfnis von Kindern	21
1.1.2 Bedeutungsaspekte der Bewegung für die kindliche Entwicklung	23
1.2 Die Bewegungswelt und das Bewegungsverhalten von Kindern	37
1.3 Bewegte Grundschule gestalten – eine Querschnittsaufgabe	42
1.4 Ein pädagogisches Konzept der bewegten Grundschule	50
1.4.1 Theoretische Positionen	51
1.4.2 Hauptzielstellung und Teilziele	52
1.4.3 Bereiche und Teilbereiche	57
2 Bewegter Unterricht	63
2.1 Bewegtes Lernen	63
2.2 Dynamisches Sitzen	84
2.2.1 Befähigung zu einem bewegten Sitzverhalten	85
2.2.2 Veränderung der Sitzbedingungen	91
2.2.3 Bewegung in das Sitzen bringen	98
2.3 Auflockerungsminuten	101
2.3.1 Spielerische Gymnastik	104
2.3.1.1 Spielerische Gymnastik mit Körperteilen	105
2.3.1.2 Spielerische Gymnastik mit Alltagsmaterialien (Korken, Luftballon, Kissen, Stühlen, Lineal, Tücher)	109
2.3.1.3 Spielerische Gymnastik mit Partnern	113
2.3.2 Kleine Kunststücke	114
2.3.3 Bewegungsgeschichten	117
2.3.4 Rhythmisch-musikalische Bewegungsspiele	124
2.3.4.1 Rhythmusübungen	126
2.3.4.2 Bewegungslieder	130
2.3.4.3 Tanzspiele	138
2.3.5 Darstellendes Spiel	143
2.4 Entspannungsphasen	149

2.4.1 Kennlern- und Kontaktspiele	153
2.4.2 Spiele mit der Ruhe	157
2.4.2.1 Entspannende Spiele	158
2.4.2.2 Kleine Stilleübungen	161
2.4.3 Wahrnehmungsspiele	166
2.4.4 Entspannungsübungen	172
2.4.4.1 Atemübungen	172
2.4.4.2 Anspannung und Entspannung	175
2.4.4.3 Spielerische Massage	180
2.4.4.4 Entspannungsgeschichten	185
2.5 Bewegungsorientierte Projekte	188
2.5.1 Parallele Behandlung bewegungsorientierter Themen in einem fachübergreifenden Unterricht	188
2.5.2 Bewegungsorientierte Projekte	191
2.6 Individuelle Bewegungszeit	203
2.6.1 Möglichkeiten und Grenzen	203
2.6.2 Mögliche Handlungssituationen	206
3 Bewegte Pause	211
3.1 Ziele der bewegten Pause	211
3.2 Ideensplitter für bewegte Pausen	215
3.2.1 Bewegte Pausen im Klassenzimmer	215
3.2.2 Das Schulhaus als Bewegungsraum	217
3.2.3 Bewegte Hofpausen	219
3.3 Die Gestaltung von bewegten Pausen	224
4 Bewegtes Schulleben	227
4.1 Ganztagsangebote für Bewegung, Spiel und Sport	229
4.2 Spiel- und Sportfeste	231
4.3 Wandertage und Klassenfahrten	237
5 Schulsport als Fundament einer bewegten Schule	249
5.1 Beitrag des Schulsports zur bewegten Grundschule	250
5.1.1 Ergänzung und Erweiterung	250
5.1.2 Impulsgebung	255
5.2 Facheigene Ziele des Schulsports in der Grundschule und Aspekte der methodischen Gestaltung	257
6 Bewegte Freizeit	261
6.1 Zusammenarbeit mit den Familien	263
6.2 Kooperationen mit (bewegten) Horten	273
6.3 Gesellschaftliche Integration	279

7 Qualifizierung für die Gestaltung einer bewegten Grundschule	285
7.1 Wie bringe ich meine Schule in Bewegung?	285
7.2 Bewegte Grundschule als Thema in der Lehrerbildung und -fortbildung	297
7.3 Vorschläge für ein Konzept zur Aus- und Fortbildung	300
Literatur	309
Anhang	329
Anhang 1: Bilder für Bewegungsgeschichte (Biewald, 1997)	330
Anhang 2: Massagegeschichten (Petzold, 1997a)	332
Anhang 3: Entspannungsgeschichten (Lang, 1997)	337
Anhang 4: Gehirngymnastik (Brain-Gym)	342
Anhang 5: Gummitwist	346
Anhang 6: Elternbriefe	347
Anhang 7: Lernprogramme mit Bewegungsanregungen	364
Anhang 8: Bedeutung der Bewegung	365
Bildnachweis	367