

# Inhalt

	Seite
<b>1</b> Vorwort / Einführung.....	4–5
<b>2</b> Veränderte Kindheit: vom Schwinden der Sinne.....	6–7
2.1 Basissinne und sensorische Nahrung.....	7
<b>3</b> Bewegung ist Nahrung für das Gehirn.....	8–9
<b>4</b> Lernen und Schulerfolg durch Bewegung fördern .....	10–16
4.1 Hinter jedem Buchstaben, jeder Zahl steht Bewegung .....	12–13
4.2 Multisensorisch lernen .....	13–15
4.3 Bewegung verankert Gedanken und Gelerntes .....	15–16
<b>5</b> Bewegte Schule – rhythmisierter Schultag .....	17–18
<b>6</b> Aktiv-dynamisches Sitzen – Sitzpositionen verändern .....	19–23
„Schüler zum dynamischen Körperverhalten animieren“	
6.1 Rückengerecht sitzen.....	21
6.2 Veränderung der Sitzposition .....	22
6.3 Aufsatzpult – Bauanleitung.....	23
<b>7</b> Bewegungspausen im Unterricht.....	24–29
„Kleine Pausen mit großer Wirkung“	
7.1 Bewegung an und mit Stühlen – 7 Übungen.....	27–28
7.2 Bewegung ohne Geräte – 7 Übungen.....	28–29
7.3 Atmung intensivieren.....	29
<b>8</b> Bewegtes Lernen: bewegter/handlungsorientierter Unterricht .....	30–62
„Schüler erfahren den Unterricht sinnesaktiv und handelnd.“	
8.1 Rituale mit Bewegung unterstützen .....	33–35
8.2 Bewegung mit und durch Methodenwechsel .....	36–41
8.3 Lerninhalte mit Bewegung unterstützen/erschließen .....	42–62
Deutsch .....	45–51
Mathematik.....	51–57
Biologie/Sachunterricht .....	58–59
Erdkunde/Sachunterricht.....	59–62

THEORIE

PRAXIS