

Inhalt

Wissenswertes rund ums Altern	9
Eine Bewegungsstunde gestalten	16
Fingerspiele	19
Fingertippen	20
Fingersatz	21
Fingerfitness	22
Fingerreise	24
Fingerkreisen	26
Fingertanz	28
Fingerkreuzen	29
Fingerkapriolen	30
Fingerdruck	32
Fingerspitzengefühl	34
Koordinationsübungen	37
Taktvoll	38
Zahlenspiegel	39
Rhythmus im Blut	40
Klatschimpuls	41
Tisch-Wisch	42
Bewegungsmuster	43
Körperspirale	44
Verzögerungstaktik	46
Positionswechsel	48
Buchstaben in Form	50
Bewegtes Abc	51
Ich halt mich fit	52

Bewegungsspiele	55
Kopftraining	56
Rhythmustraining	58
Wortstand	59
Nummernappell	60
Sportwettkampf	62
Ich und du	64
Bewegte Namen	65
Nimm und gib	66
Fantasiegeschenk	68
Wenn es meins wäre	69
Stadt, Tier, Pflanze	70
Assoziationstuch	71
Hüpf Tuch	72
Richtungswechsel	73
Bewegtes Kofferpacken	74
Buchstaben- und Zahlenspiele	77
Abc-Assoziation	78
Buchstabenrunde	80
Merk's dir	82
Farbenlauf	84
Bewegte Vokale	85
Rechenwürfel	86
Assoziationswürfel	87
Körper in Aktion	88
Von eins bis tausend	90
Immer aufwärts	92
Bewegungsspiele mit Materialien	95
Fliegender Teppich	96
Hoch oder tief	97
Farbenquiz	98

Tüchertausch	100
Farbenkonzert	101
Solo-Ball	102
Gemischtes Doppel	104
Gute Reaktion	105
Poolgymnastik	106
Körperspirale	107
Bewegungswürfel	108
Balance im Laufen	109
Balance im Sitzen	110
Rotationsrunde	112
Treffer	114
Balljagd	115
Zwei zu eins	116
Zahlenrallye	118
Gut gezielt	119
Transporter	120
Fliegenfußball	121
Kreuz-Klatsch	122
Blumenkranz	123

Anhang

Kopiervorlagen	125
Die Autorinnen	134