

Inhalt

Vorwort	7
Einführung in die Edu-Kinestetik	13
Lernen und Bewegung	15
Linkes Hirn – rechtes Hirn	18
Was nützt uns das Wissen um die funktionelle Asymmetrie der Gehirnhälften?	21
Mit halber Kraft voraus oder Der homolaterale Zustand	23
Mit voller Kraft voraus oder Der bilaterale Zustand	27
Fallbeispiele aus der Praxis	29
Anregungen für den Umgang mit diesem Buch ...	36
Die Übungen	
1 Frisch und munter mit Wasser, Obst und Gemüse	45
2 Brummer	48
3 Stille und Bauchatmen	50
4 Nasenatmen	53
5 Einschalten der drei Körperdimensionen links–rechts, oben–unten und vorne–hinten	56
6 Gorilla (Wecken der Lebensgeister)	62
7 Tiger	65
8a Cook-Übung im Sitzen	67
8b Cook-Übung im Liegen	70
9 Gehirnknöpfe	73
10 Positive Punkte (Stirnbeinhöcker)	76
11 Erdknöpfe	82
12 Raumknöpfe	85

13 Gleichgewichtsknöpfe	88
14 Denkmütze	90
15 Energiegähnen	92
16 Kreuzkrabbeln	94
17 Über-Kreuz-Bewegung (Cross Crawl)	96
18 Radfahrer (Über-Kreuz-Bewegungen mit Aufsitzen)	98
19 Achterbahn	100
20 Augenachten	102
21 Elefant (Ohrenachten)	106
22 Dirigent (spiegelbildliches Zeichnen)	108
23 Alphabetachten	110
24 Beckenschaukel	112
25 Wadenpumpe	114
26 Blumenpflücker (Schwerkraftgleiter)	116
27 Nackenrollen	118
28 Propeller	122
29 Die Eule	124
30 Armaktivierung	126
Vier Übungen für einen optimalen Lerneinstieg	128
Schnelle Selbsthilfeübungen für die Pädagogen	130
Einteilung der Übungen nach Verwendungsbereichen	143
Kreativer Umgang mit den Bewegungsübungen	149
Glossar	153
Literatur	157