

Warum Eltern und Kinder gemeinsam turnen sollten	9
Einige Grundlagen spielerischer Bewegungsförderung	10
Zum Aufbau des Buches	10
Ziele und Fördermöglichkeiten	11
Zusammensetzung der Gruppe	14
Tipps für die Praxis	15
Aufbau der Übungseinheiten	19
Begrüßungslieder	22
Spiele	24
Lauf- und Fangspiele/ Aufwärmspiele	24
Ballspiele	28
Geschicklichkeitsspiele	30
Bewegungsgeschichten	30
Finger- und Berührungsspiele	33
Knireiter	36
Sing- und Kreisspiele	37
Musik-Stopp-Spiele	49
Musik als Hilfe zur Entspannung	50

Schlusslieder	50
Fußgymnastik	53
Aufwärmen	54
Kräftigung der Muskulatur ohne Hilfsmittel	54
Kräftigung der Muskulatur mit Hilfsmitteln	55
Turnen mit Kuscheltier und Puppe	57
Aufwärmen	58
Federn, hüpfen, springen	59
Kräftigung der Muskulatur	59
Geschicklichkeit und Gleich- gewicht	61
Dies und das	61
Schluss	63
Die Kastanien-Kullerbahn (Stundenbild)	64
Begrüßung	65
Einleitung	65
Aufwärmen	65

Hauptteil	66
Schluss	67
Ideenkiste	68
Auf Tuchföhlung (Stundenbild)	70
Begrüßung	70
Aufwärmen	70
Hauptteil	71
Schluss	75
Ideenkiste	76
Li-La-Luftballon (Stundenbild)	81
Begrüßung	81
Aufwärmen	81
Hauptteil	82
Schluss	85
Ideenkiste	86
Spiel und Spaß mit Zeitungen und Papier	91
Aufwärmen	91
Reaktionsschulende Aufgaben	92
Federn, hüpfen, springen	93
Kräftigung der Muskulatur	94
Fußgymnastik	95
Geschicklichkeit und Gleichgewicht	96
Werfen und fangen	97

Spiel und Spaß mit Bierdeckeln	98
Aufwärmen	98
Reaktionsschulende Aufgaben	99
Kräftigung der Muskulatur	100
Werfen und fangen	100
Geschicklichkeit und Gleichgewicht	101
Dies und das	102
Spiel und Spaß mit Bällen	103
Aufwärmen	103
Ballparcours	104
Reaktionsschulende Aufgaben	106
Federn, hüpfen, springen	106
Kräftigung der Muskulatur	107
Geschicklichkeit und Gleichgewicht	109
Spiel und Spaß mit Kirschkernel- oder Bohnensäckchen	110
Aufwärmen	110
Federn, hüpfen, springen	111
Kräftigung der Muskulatur	111
Fußgymnastik	111
Geschicklichkeit und Gleichgewicht	112
Werfen und fangen	113
Dies und das	113

Kissenschlacht	115
Aufwärmen	115
Reaktionsschulende Aufgaben	115
Federn, hüpfen, springen	116
Kräftigung der Muskulatur	116
Fußgymnastik	118
Geschicklichkeit und Gleichgewicht	118
Werfen und fangen	120
Entspannungsübungen	120
Schwingungen – Spiel und Spaß mit Seilen	121
Aufwärmen	121
Reaktionsschulende Aufgaben	122
Federn, hüpfen, springen	122
Kräftigung der Muskulatur	123
Geschicklichkeit und Gleichgewicht	124
Ringel-Rangel-Reifen	125
Aufwärmen	125
Reaktionsschulende Aufgaben	127
Federn, hüpfen, springen	127
Kräftigung der Muskulatur	128
Fußgymnastik	130
Geschicklichkeit und Gleichgewicht	130
Schlussspiele	132

Spiel und Spaß an der Langbank	133
Aufwärmen	134
Federn, hüpfen, springen	134
Kräftigung der Muskulatur	135
Geschicklichkeit und Gleich- gewicht	137
Spiel und Spaß ohne Geräte – Partnerübungen	139
Aufwärmen	139
Reaktionsschulende Aufgaben	140
Federn, hüpfen, springen	141
Kräftigung der Muskulatur	142
Geschicklichkeit und Gleich- gewicht	145
Krabbelberge mit Matten	147
Aufwärmen	147
Hauptteil	147
Spiel und Spaß mit allerlei Krimskrams	150
Federn	150
Seifenblasen	151
Staubtücher	151
Mülltüten	152