

		Seite
	Einführung	7
Teil I	1 Lernen in der vorgeburtlichen Periode. Das Alltagsverhalten der Mutter beeinflusst die Entwicklungs- und Bewegungsfähigkeit des Kindes. Fitnessstraining vor der Schwangerschaft für die Schwangerschaft.	8
	2 Bewegungsaktivität des Neugeborenen fördern. Mitbewegung und Selbstbewegung. Hautkontakt und Kommunikation.	12
	3 Anregungen für Bewegungsspiele im ersten Lebensjahr.	16
	4 Verfeinerung der Wahrnehmungsfähigkeit. Bewegte Objekte beobachten.	20
Teil II	5 Selbständiges Aufrichten. Die notwendige Kriechperiode. Der freie Stand als Gleichgewichtsprobe.	23
	6 Förderung der Spontaneität. Weitere Finger- und Zehenspiele. Kontaktspiele.	27
	7 Koordinationsfähigkeit: Gleichgewichtsproben, Reagieren. Beherrschte Bewegungsfertigkeiten variieren. Raumorientierung.	31
	8 Verhinderte Bewegungsexperimente schaffen Behinderungen. Die notwendige Klettererfahrung und Griffsicherheit. Kraftentwicklung durch Hängen und Schaukeln.	35
Teil III	9 Lernen von Bewegungsfertigkeiten durch Mitbewegen und Nachahmen. Die Bewegungsvorstellung.	39
	10 Das perzeptive Lernen. Variationsreiche Wahrnehmungen. Spiele mit Luftballons. Anregungen zum Unterscheiden von Richtung, Form, Tempo, Raum.	43
	11 Ausreichend Zeit zum Spiel. Spielfähigkeit bedeutet Konzentration. Spielaufforderung ist wichtiger als Spielleitung.	46

	12	Sprache und Bewegung. Monotonie und Wiederholung als Weg zur Rhythmisierung. Eigenwillige Tonsprache entwickeln.	_____	50
Teil IV	13	Beispiele für situatives Lernen. Der Sprung- hopper. Rodeln und Schaukeln. Lernen komplexer Handlungen.	_____	54
	14	Gleichgewichtssportarten: Rollerfahren, Rollschuhlaufen, Radfahren, Eislaufen, Ski- laufen.	_____	58
	15	Lernen durch Problem-Lösen. Positives und negatives Aggressionsverhalten. Selbstbe- wußtsein führt zu Selbstsicherheit.	_____	62
	16	Bewegungsphantasie und Bewegungseinfäl- le: Lernen durch Entdecken.	_____	66
Teil V	17	Spielhandlungen und Spielideen, Handeln lernen im Gruppenspiel.	_____	70
	18	Zusammenspiel, Aktionen und Interaktio- nen. Kinder suchen Gesellschaft im Spiel. Partnerschaft und Kooperation.	_____	74
	19	Entwicklung der Individualität und des Selbstvertrauens. Kleingruppen und Spiel- gemeinschaften.	_____	78
	20	Eltern gewinnen neue Kontakte zu ihren Kindern durch das gemeinsame Spiel.	_____	82
Teil VI	21	Gesundheitserziehung. Kinder sind Dauer- leister. Abhärtung ist keine Härtemaßnah- me. Hygienische Maßnahmen.	_____	86
	22	Haltung ist kein statischer Begriff. Fußkraft und Fußschwäche. Rumpfkraft und Rumpf- schwäche. Kontrolle des Alltagsverhaltens.	_____	89
	23	Ausdauer und Schnelligkeit.	_____	93
	24	Kraft, Beweglichkeit und Geschicklichkeit.	_____	96
Teil VII	25	Spielräume – richtig geplant – im Haus, am Haus, auf dem Spielplatz.	_____	99
	26	Spielgeräte zum rechten Gebrauch.	_____	103
	27	Proben und Selbstkontrolle 0–5 Jahre.	_____	107
	28	Proben und Selbstkontrolle 6–8 Jahre.	_____	111
		Literatur und Filme	_____	114