

Inhalt

Vorwort	7
1. „Sitz‘ schön still und hal‘ den Mund“	11
Leben in einer Sitzgesellschaft 11 Wie Kinder ihre Welt wahrnehmen 13 Der Weg in die Selbstständigkeit führt über Bewegung 16 Was Kinder durch Bewegung lernen 18 Bewegung – Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung 23 Erwachsene als Partner und Mitspieler 25	
2. Kein Zaun zu hoch – kein Steg zu schmal	28
Auch Fallen will gelernt sein 28 Stationen der Bewegungsentwicklung 30 Kunststücke – Vom Krabbeln und Kriechen bis zum Klettern und Balancieren 32	
3. Vom wilden Spaß, die Sinne zu verschaukeln . . .	46
Sinnenreiche Spiele für Klein und Groß 49 Die Stille entdecken 51	
4. Lasst den Philipp ruhig mal zappeln	60
Hyperaktivität – Zeichen kindlicher Bewegungsfreude oder Folge einer Entwicklungsstörung? 62 Durch Bewegung zur Konzentration 65 Spielideen zur Entspannung 68	

5. Räumt die Stühle raus, lasst Bewegung rein! . . .	74
Die beispielbare Wohnung – Traum der Kinder, Alptraum der Eltern? 76 Tobelandschaft im Kinderzimmer 77 Bewegungsspiele in der Wohnung 82	
6. Pfützen schützen	85
Matschen hält gesund 87 Draußen spielen 88 Straßenspiele – neu entdecken 91 Bewegungslandschaften selbst gestalten 103	
7. Das Un-fertige fordert heraus	109
Zum Wegwerfen viel zu schade 110 Krimskrams-Bewegungsspiele 114 Alles was rollt – Die Faszination von Fahrzeugen und Rollgeräten 119 Bewegungsgeräte für alle Altersstufen 130	
8. Feste feiern mit Bewegung.	131
Gegen den Geburtstagsstress 132 Nachbarschafts- und Straßenfeste 139	
9. Wenn aus Spiel und Bewegung Sport wird. . . .	142
Welcher Sport ab welchem Alter? 145	
10. Büchertipps	159