

Inhalt

Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport	8
Vorwort des Herausgebers des Bandes	9
Lehren und Lernen von Entspannungstechniken in der Grundschule – Einführung <i>Norbert Fessler</i>	11
Teil I: Entspannung lehren und lernen – Grundlagen.....	19
1 Körperliche Dimensionen der Entspannungsfähigkeit	
<i>Norbert Fessler</i>	21
1.1 Entspannungsfertigkeiten und Entspannungsfähigkeit	22
1.2 Klassifizierung und Zuordnung von Entspannungstechniken	22
1.3 Entspannungstechniken für Schule und Schulsport in der Grundschule.....	24
2 Anatomische und physiologische Grundlagen von Entspannung	
<i>Rolf Schwarz und Tobias Rathgeber</i>	29
2.1 Funktionelle Spannungsanatomie menschlicher Zellen	30
2.2 Die individuelle Grundspannung	32
2.3 Das Aktionspotenzial.....	32
2.4 Der »spannende« Organismus: Spannung zwischen Psyche und Physis.....	34
3 Didaktisch-methodische Grundlegung eines Basis-Entspannungstrainings	
<i>Norbert Fessler und Alexia Weiler</i>	39
3.1 Entspannungstraining in den Lehrplänen der Grundschule	39
3.1.1 Entspannungsthemen.....	39
3.1.2 Entspannungstechniken	43
3.2 Entspannungstraining im Schulalltag	47
3.2.1 Didaktische Leitideen	47
3.2.2 Methodische Grundlagen	52
4 Entspannung analysieren und bewerten	
<i>Marcus Müller und Tobias Rathgeber</i>	57
4.1 Wissenschaftliche Evaluationsmethoden	57
4.2 Evaluationsmethoden für den schulischen Alltag	58
4.2.1 Reflexionsmethoden.....	58
4.2.2 Projektive Verfahren	59
4.2.3 Pulsmessung	61
4.2.4 Palpation.....	62

Teil II: Entspannungsprogramme und Entspannungsübungen für den Unterricht	65
5 Atem holen – cool bleiben	
<i>Norbert Fessler</i>	67
5.1 Didaktische Leitideen	68
5.2 Methodische Grundlagen	70
5.3 Cool bleiben: Anti-Stress-Atmen.....	72
5.3.1 Spielerische Atemübungen.....	73
5.3.2 Atemtraining	79
6 Fantasiereisen – aus der Ruhe Kraft schöpfen	
<i>Norbert Fessler und Marcus Müller</i>.....	85
6.1 Didaktische Leitideen	85
6.2 Methodische Grundlagen	90
6.3 Fantasiereisen mit dem kleinen Bären	92
6.3.1 Reise 1 mit Schwereübungen.....	93
6.3.2 Reise 2 mit Wärmeübungen.....	95
6.3.3 Reise 3 mit Atemübungen	97
7 Progressive Muskelrelaxation – Spannung und Entspannung erfüllen	
<i>Norbert Fessler, Marcus Müller und Eric Standop</i>	101
7.1 Didaktische Leitideen	102
7.2 Methodische Grundlagen	105
7.3 PMR-Übungen für zwischendurch.....	106
8 Eutonie – Körperwahrnehmung üben	
<i>Christina Gerhardt und Marcus Müller</i>	117
8.1 Didaktische Leitideen	118
8.2 Methodische Grundlagen	121
8.3 Tierisch ent-spannende und bewegte Körperbewusstseinsübungen.....	122
8.3.1 Die Bärenatzen wecken.....	122
8.3.2 Das Faultier rollt und trollt sich am Boden.....	126
8.3.3 Die Affenwippe finden.....	130
9 Stretching – dehnen und entspannen	
<i>Elke Haberer und Alexia Weiler</i>	135
9.1 Didaktische Leitideen	136
9.2 Methodische Grundlagen	138
9.3 Entspannendes Dehnen im Schulalltag.....	139

10	Massage – Spirit und Freshness für Kids	
	<i>Marcus Müller</i>	149
10.1	Didaktische Leitideen	150
10.2	Methodische Grundlagen	151
10.3	Spirit und Freshness für Kids.....	153
11	Qigong – Bewegungsabenteuer mit Indianerkind Qigo	
	<i>Elke Oppen</i>	163
11.1	Didaktische Leitideen	165
11.2	Methodische Grundlagen	168
11.3	Qigo im Indianerland	170
11.3.1	Qigo verwurzelt sich.....	170
11.3.2	Qigo schiebt den Büffel weg	178
11.3.3	Qigo lässt die Sonne kreisen und rudert über den See	180
11.3.4	Qigo und die Zauberfaust.....	184
11.3.5	Qigo fliegt wie ein Adler und fängt die Maus.....	186
11.3.6	Qigo spielt Indianerball.....	189
12	Yoga – Haltung bewahren	
	<i>Norbert Fessler, Marcus Müller, Ursula Salbert und Alexia Weiler</i>	193
12.1	Didaktische Leitideen	195
12.2	Methodische Grundlagen	199
12.3	Haltungstraining mit dem Drachen Fidelius.....	200
12.3.1	Der kleine Drache lernt das Stehen auf zwei Beinen.....	201
12.3.2	Der kleine Drache steigt auf den Berg	206
12.3.3	Der kleine Drache besucht den Eukalyptusbaum.....	211
12.3.4	Der kleine Drache ist ein mutiger Held	216
12.3.5	Der kleine Drache fühlt sich groß und stark	220
12.3.6	Der kleine Drache atmet ruhig und tief.....	227
13	Literatur	228
	Bildnachweis	240