

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort zur 1. Auflage	9
	Vorwort zur 2. Auflage	11
	Einleitung	13
1	Pädagogisches Konzept zur bewegten Schule	16
1.1	Die Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung von Heranwachsenden	16
1.2	Begriffsverständnis und Ziele	27
1.3	Stufenspezifische Schwerpunktsetzungen	32
1.4	Bereiche und Teilbereiche	36
1.5	Schule in Bewegung bringen – Möglichkeiten und Grenzen	38
2	Bewegter Unterricht	45
2.1	Bewegtes Lernen	45
2.2	Dynamisches Sitzen	75
2.2.1	Befähigung zum bewegten Sitzverhalten	76
2.2.2	Veränderung der Sitzbedingungen	82
2.2.3	Bewegung in das Sitzen bringen	88
2.3	Auflockerungsminuten	90
2.3.1	Auflockerungsgymnastik	92
2.3.2	Spielerische Bewegung	103
2.3.2.1	Bewegungsgeschichten und (-lieder)	103
2.3.3.2	Bewegungsspiele	106
2.3.3	Rhythmisch-musikalische Bewegungsformen	107
2.3.3.1	Rhythmusübungen	108
2.3.3.2	Bewegen nach Musik	115
2.3.4.	Darstellendes Spiel	118
2.4	Entspannungsphasen	124
2.4.1	Kennlern- und Kontaktspiele	127

2.4.2	Entspannende Spiele	132
2.4.2.1	Spiele mit der Ruhe	132
2.4.2.2	Konzentrationsspiele	136
2.4.3	Entspannungsübungen	139
2.4.3.1	Atemübungen	139
2.4.3.2	Anspannung und Entspannung	143
2.4.3.3	Massageformen	148
2.4.3.4	Mentale Entspannungsübungen	155
2.4.3.5	Yogaübungen für die Schule	161
2.5	Bewegungsorientierte Projekte	165
2.6	Individuelle Bewegungszeiten	177
2.6.1	Möglichkeiten und Grenzen	177
2.6.2	Bewegungsübungen zur Stressbewältigung	181
3	Weitere Teilbereiche der bewegten Schule	187
3.1	Bewegte Pause	187
3.1.1	Bewegte Pausen im Schulhaus	189
3.1.2	Bewegte Pausen auf dem Schulhof	195
3.1.3	Bewegte Pausen in der „offenen“ Turnhalle	200
3.2	Bewegtes Schulleben	202
3.2.1	Ganztagsangebote für Bewegung, Spiel und Sport	204
3.2.2	Spiel- und Sportfeste	206
3.2.3	Wandertage und Klassenfahrten	214
3.3.	Bewegte Freizeit	231
3.3.1	Die Schüler zur bewegten Freizeit anregen	231
3.3.2	Zusammenarbeit mit den Familien	232
3.3.3	Kooperationen mit anderen Schulen und mit Horten	235
3.3.4	Gesellschaftliche Integration	237
4	Evaluation	242
4.1	Vorbemerkungen zum Input	242
4.2	Forschungsmethodisches Vorgehen	244

4.2.1	Forschungsansatz	244
4.2.2	Untersuchungsverfahren	247
4.2.3	Stichprobenbeschreibung	250
4.2.4	Auswertungsverfahren	252
5	Detaillierte Ergebnisdarstellung	254
5.1	Schülerperspektive	254
5.1.1	Kognitive Entwicklung	254
5.1.1.1	Konzentrationsfähigkeit	255
5.1.1.2	Schulleistung	261
5.1.2	Soziale Entwicklung	265
5.1.3	Emotionale Entwicklung	270
5.1.4	Körperlich-motorische Entwicklung	273
5.1.4.1	Körperliche Entwicklung	274
5.1.4.2	Motorische Fähigkeiten	277
5.1.4.3	Entwicklung des Unfallgeschehens	289
5.1.5	Fazit Schülerperspektive	290
5.2	Lehrerperspektive	292
5.2.1	Persönliche Perspektive der Lehrer	295
5.2.2	Schülerperspektive (aus Sicht der Lehrer)	298
5.2.3	Elternperspektive (aus Sicht der Lehrer)	301
5.2.4	Fazit Lehrerperspektive	305
5.3	Elternperspektive	306
5.3.1	Informationen für die Eltern über das Projekt	308
5.3.2	Erwartung und Wirkung des Projekts aus der Elternsicht	312
5.3.3	Projektdurchführung aus der Elternsicht	314
5.4	Kontext	316
5.4.1	Soziale Beziehungen	316
5.4.2	Pädagogisches Konzept	322
5.4.2.1	Bewährung einzelner Bereiche und Teilbereiche	326
5.4.2.2	Bewährung des Teilbereiches: Bewegtes Lernen	329
5.4.2.3	Verbreitung des Konzepts	332

5.4.3	Inner- und außerschulische Bedingungen	333
5.4.3.1	Innerschulische Bedingungen	335
5.4.3.2	Außerschulische Bedingungen	336
5.5	Zusammenfassung Ergebnisdarstellung	342
6	Resümee	343
	Literatur	344
	Anhang	
	Anhang 1: Kriterienkatalog	357
	Anhang 2: Elternbriefe	362
	Sachwortregister	370
	Bildnachweis	375