

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Einstieg	9

I Theorie

1 Bewegung und Lernen	13
Bewegung zur Förderung der exekutiven Funktionen ..	15
Arten von bewegtem Lernen	17
2 Definition von Bewegungspausen	19
3 Ziele von Bewegungspausen	20
Förderung der Konzentration	20
Förderung der exekutiven Funktionen	21
Bewegungspausen zur Förderung der Entspannung	22
Bewegung und Rhythmus zur Förderung des Wir-Gefühls	23
Bewegungspausen zur Reduktion des Geräuschpegels ..	24
4 Studien zu Bewegungspausen und Konzentration	26
5 Durchführung von Bewegungspausen	29
Dauer und Initiierung von Bewegungspausen	29
Am Anfang besser einfach!	29
Arten und Funktionen von Bewegungspausen	30
Einführung von Bewegungspausen	30
Vorbild der Lehrkraft	32
Steigerung der Schwierigkeit und Intensität	32
6 Abkürzungsverzeichnis	34

II Bewegungspausen für den Einstieg

Bewegungslieder, Tänze und Rhythmusaufgaben

1 Dackel Waldemar	38
2 Simama kaa	39

3	Obwisana sana	40
4	Mehr Bewegung	41
5	Müde Kinder	42
6	Im Kühlschrank die Zwerge	43
7	Hörst du die Regenwürmer husten.....	44
8	Hab' ne Tante in Marokko	45
9	Das rote Pferd	47
10	Klatschkanon	48
11	Sitztanz Lollipop	49
12	Stopp-Tanz	50
13	Bei Müllers hat's gebrannt, brannt, brannt	51
14	Ticke-Racke-Rap	52
15	Wo die großen Elefanten spazieren gehen	53
16	Ein Rum-Sa-Sa	55

Bewegungsspiele und -aufgaben

17	Autospiel.....	56
18	Popcorn	57
19	Multiball	59
20	Raketenstart	60
21	La Ola	61
22	Antippen.....	62
23	Die Uhr tickt.....	63
24	Der Riese und der Zwerg	64
25	Kommando Bimberle	65
26	Fang mich	66
27	Zip-Zap.....	67
28	Autobahnball	68
29	Bewegungskette	69
30	Alle, die	70
31	Honigklecks.....	71
32	Zeitungspapier-Ball	72
33	Ra-Li-Spiele.....	73

Entspannungspausen

34	Balancierparcours.....	74
35	Balancierspiel	75
36	„Morgenstimmung“.....	76
37	Körperwahrnehmung.....	77
38	Massage	78
39	Folge meiner Stimme blind.....	79

40	Ruhig und entspannt.....	80
41	Stilleübung.....	81
42	Ein kleines Hallo geht auf die Reise.....	82
43	Zählendes Ausatmen.....	83
44	Der Fächer erfrischt mich.....	84

III Bewegungspausen für Fortgeschrittene

Bewegungslieder, Tänze und Rhythmusaufgaben

45	Becher-Rap.....	88
46	„Zwei kleine Wölfe“.....	89
47	Head, shoulders, knees and toes.....	91
48	Em pom pie.....	92

Bewegungsspiele und -aufgaben

49	Der verwirrte Polizist.....	94
50	Flagge zeigen.....	95
51	Nimm und Gib.....	96
52	Ich sitze im Grünen und liebe ganz heimlich	97
53	Evolutionsspiel.....	98
54	Bewegungsampel.....	99
55	Ganzkörper-Ching-Chang-Chong.....	100
56	10er-Ball.....	101
57	Tischtennis mit Untersetzern.....	102

Entspannungspausen

58	Der fliegende Teppich.....	103
59	Rückentafel.....	104
60	Schwebende Stifte.....	105
61	Ich seh genau hin!.....	106
62	Tiger oder Katze.....	107
63	Der Kranich tanzt.....	108
64	Heute woll'n wir kräftig klatschen.....	109

IV Bewegt-entspannte Stundeneinstiege

65	Liebes Knie.....	113
66	Ich bin heut fit!.....	114
67	Echoklatschen.....	115
68	Guten Morgen, neuer Tag.....	116

Literatur	117
------------------------	-----