

INHALT

THEORIE UND PRAXIS DER BEWEGUNGSKARTEI	Seite
Vorwort	6
Die Vorteile der Bewegungskartei auf einen Blick	
Zum Aufbau des Buches	
1 Warum die tägliche Bewegungszeit so wichtig ist	7
Dem Bewegungsmangel begegnen	
Die Überforderung der Kinder durch zu langes Sitzen	
Die Vorteile einer täglichen Bewegungszeit	
2 Die Organisation der Bewegungspausen – „einfacher als gedacht“	8
Fernab des traditionellen Sportunterrichts	
Sicherheitsaspekte – Wo stecken die Risiken?	
Einsatz nicht nur im Klassenzimmer	
Die äußere Gestaltung der Karteikarten	
3 Die Bewegungskartei als Element des Tages- oder Wochenplans	11
4 Schritt für Schritt – Mögliche Schritte zur Einführung der Bewegungsangebote	11
Gründe für einen schrittweisen Einstieg	
Einstieg über die Geschichte „O je, Jonas“	
Das Bewegungstagebuch	
Auf dem Weg zur Bewegungskartei – Der Bewegungsplan	
Schon am Ziel? – Die Bewegungskartei	
5 Probleme? Sorgen? Ängste? – Lösungsvorschläge und Tipps	16
Störungen durch zu viele Diskussionen	
Unruhe und Lärm beim Verlassen und Betreten der Klasse	
Zu viele Kinder wollen zur gleichen Zeit ein Bewegungsangebot nutzen	
Verringertes Lernpensum durch Bewegungspausen?	
Ganz wichtig: Geben Sie sich und den Kindern Zeit!	
Erweiterungsmöglichkeiten	
6 Das Material – wenig Kosten und viel Spaß dabei	17
Jongliermaterialien – erste Kunststücke üben	
Alltagsmaterialien – „bloß nichts wegwerfen“	
Psychomotorische Geräte – oft vorhanden, aber wenig genutzt	
Sportmaterialien – bekannte Geräte mit neuen Aufgaben	
7 Überblick über die Auswahl der Bewegungsübungen	20
1. Geschicklichkeitsübungen	
2. Entspannungsübungen	
3. Konzentrationsübungen und Sensibilisierung der Sinne	
4. Intensive Bewegungsformen	
5. Ball- und Rückschlagspiele	

MATERIAL **Seite**

Anleitungen

Doppel- oder Dreifachski	24
Stelzen	25
Becherstelzen	25
Frisbee aus Stoff	26
Jonglierbälle	26
Murmelbrücke	27

Kopiervorlagen

„Joggi bunt laufen“ mit Malvorlagen	27
„O je, Jonas“ (Geschichte und Lesetext)	30
Bewegungstagebuch	31
Regelplakat	32
Tagesplan-Formular	33
Wochenplan-Formular	34
Blankokarte für die Kartei	35

BEWEGUNGSKARTEI

Die Angebote der Bewegungskartei	36
---	-----------

Im Klassenraum

Karte

Zauberstift-Zahlen (zu zweit, Konzentrationsübung/Sinnesschulung)	1
Zauberstift-Abc (zu zweit, Konzentrationsübung/Sinnesschulung)	2

Im Klassenraum oder auf dem Flur

Seilfiguren (allein, Geschicklichkeitsübung)	3
Füße machen Knoten (allein, Geschicklichkeitsübung)	4
Fußmalerei (allein, Geschicklichkeitsübung)	5
Füße räumen auf (allein, Geschicklichkeitsübung)	6
Liegende 8 (allein, Geschicklichkeitsübung)	7
Murmelbrücke (zu zweit, Geschicklichkeitsübung)	8

Auf dem Flur

Bierdeckel balancieren (allein, Geschicklichkeitsübung)	9
Bergsteiger (allein, Geschicklichkeitsübung)	10
Igel (allein, Entspannungsübung)	11
Käse Brett (allein, Konzentrationsübung/Sinnesschulung)	12
Trampolin (allein, intensive Bewegungsform)	13
Schwebende Becher (zu zweit, Geschicklichkeitsübung)	14
Pizza backen (zu zweit, Entspannungsübung)	15
Ballmassage (zu zweit, Entspannungsübung)	16
Was spürst du? (zu zweit, Konzentrationsübung/Sinnesschulung)	17
Wo spürst du was? (zu zweit, Konzentrationsübung/Sinnesschulung)	18

Auf dem Flur oder auf dem Schulhof

Karte

Kopfkünstler (allein, Geschicklichkeitsübung)	19
Kreiseln (allein, Geschicklichkeitsübung)	20
Tücher jonglieren (allein, Geschicklichkeitsübung)	21
Bälle jonglieren (allein, Geschicklichkeitsübung)	22
Zielwerfen (zu zweit, Geschicklichkeitsübung)	23
Tiere raten (zu zweit, Entspannungsübung)	24
Blindenführung (zu zweit, Konzentrationsübung/Sinnesschulung)	25
Hampelmann (zu zweit, intensive Bewegungsform)	26

Auf dem Schulhof

Stelzenlauf (allein, Geschicklichkeitsübung)	27
Rollender Reifen (allein, Geschicklichkeitsübung)	28
Reifenkunststücke (allein, Geschicklichkeitsübung)	29
Hula-Hoop (allein, Geschicklichkeitsübung)	30
Pedalo fahren (allein, Geschicklichkeitsübung)	31
Roller fahren (allein, intensive Bewegungsform)	32
Joggi bunt laufen (allein, intensive Bewegungsform)	33
Seilspringen (allein, intensive Bewegungsform)	34
Ballkunststücke (allein, Ball- und Rückschlagspiel)	35
Tuchkunststücke (allein, Geschicklichkeitsübung)	36
Kegeln (zu zweit, Geschicklichkeitsübung)	37
Hinkekästchen (zu zweit, Geschicklichkeitsübung)	38
Taxi (zu zweit, Geschicklichkeitsübung)	39
Ski fahren (zu zweit, Geschicklichkeitsübung)	40
Laufwitz (zu zweit, intensive Bewegungsform)	41
Kutschfahrt (zu zweit, intensive Bewegungsform)	42
Schattenlauf (zu zweit, intensive Bewegungsform)	43
Schattenfahren (zu zweit, intensive Bewegungsform)	44
UFO (zu zweit, Ball- und Rückschlagspiel)	45
Geschicktes Werfen (zu zweit, Ball- und Rückschlagspiel)	46
Fangt den Ball! (zu zweit, Ball- und Rückschlagspiel)	47
Badminton (zu zweit, Ball- und Rückschlagspiel)	48
Tennis (zu zweit, Ball- und Rückschlagspiel)	49
Ball gegen die Wand (zu zweit, Ball- und Rückschlagspiel)	50
Gummitwist (zu dritt, Geschicklichkeitsübung)	51
Duck dich! (zu dritt, Ball- und Rückschlagspiel)	52

LITERATURVERZEICHNIS

