

Inhalt

Einführung	7
1. Bewegung und Lernen gehören zusammen	9
Was das Lernen erschwert	11
2. Bewegung und Lernen während der Entwicklung des Kindes	12
3. Bewegungslosigkeit hat ihren Preis	14
Sitzen und Lernen	15
4. Bewegte Schüler lernen leichter	17
4.1 Vorschläge für mehr Bewegung im Unterricht	18
4.1.1 Allgemeine Bewegung	18
4.1.2 Gezielte Bewegungsübungen im Sprachenunterricht	18
4.1.3 Kurze Bewegungspausen vor, während und nach einer Unterrichtsstunde	19
5. Bewegungsansätze	24
5.1 Haltungsverstärkende Bewegung	24
5.2 Entspannungsfördernde Bewegung	24
5.3 Konzentrationsfördernde Bewegung	27
5.4 Gehirngerechte Bewegungen	29
6. Ziele der bewegungsfreundlichen Schule	32
6.1 Gesundheitsorientierte Ziele	32
6.2 Soziale Ziele	33
6.3 Leistungsbezogene Ziele	33
7. Bewegungskatalog von A bis Z	35
7.1 Haltungsverstärkende und allgemein aktivierende Übungen	35
7.2 Entspannende und konzentrationsfördernde Übungen	60
7.3 Gehirngerechte Übungen	75
8. Bewegte Wochenpläne	92
1. Woche	92
2. Woche	94
3. Woche	97
4. Woche	99
5. Woche	101
6. Woche	104
7. Woche	106





8. Woche	108
9. Woche	110
10. Woche	112
9. Literatur zum bewegten Lernen	116