

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	8
Kapitel 1 W-Fragen	9
1.1 Was hat Schule mit Gleichgewicht zu tun?	9
1.2 Wer kommt auf die Idee einer Gleichgewichtsschulung für Schüler?	9
1.3 Welche Evaluationsergebnisse, Bewegungsprogramme und praktischen Erfahrungen liegen zugrunde?	9
1.4 Wie können sich Schwierigkeiten in der Verarbeitung von Gleichgewichtsreizen auswirken?	9
1.5 Woran lassen sich Schwierigkeiten im Gleichgewicht ersehen?	9
1.6 Wo soll das Programm eingesetzt werden?	10
1.7 Wann beginnt man am besten mit dem Programm?	10
1.8 Weshalb soll das Programm zur Gleichgewichtsschulung genutzt werden?	10
1.9 Wie? – So! ... soll das Programm in der Schule durchführbar sein	10
1.10 Warum ein Gleichgewichtsangebot für den Klassenraum?	10
Kapitel 2 Hintergründe	12
2.1 Zur Erinnerung ein bisschen Anatomie und Physiologie zum Sinnesorgan Ohr	12
2.2 Für Interessierte einige Informationen zum Gleichgewichtsorgan	12
2.2.1 Sacculus und Utriculus	12
2.2.2 Bogengänge	12
2.2.3 Nervus vestibularis, Vestibulariskerne und Vestibulocerebellum	13
2.3 Für Neugierige einige Bemerkungen zur Entwicklung des Gleichgewichtssystems	13
2.4 Für Streber und Nachgucker ... viele Informationen von A-Z	15
2.5 Zur Nutzung für Elternabende oder pädagogische Konferenzen	18
2.6 Auswirkungen auf Lernen und Verhalten	19
Kapitel 3 Das Gleichgewichtsprogramm	21
3.1 Nutzung des Programms	21
3.2 Mögliche Teilnehmer	22
3.3 Anwendungsmöglichkeiten des Programms	22
3.4 Dauer des Programms in pädagogischen Einrichtungen	22
3.4.1 Durchführung der Bewegungen in der Schule	22
3.4.2 Durchführung der Bewegungen in der Therapie	22
3.5 Mögliche Veränderungen durch die täglichen Bewegungen	23
3.6 Schwierigkeiten bei der Durchführung des Programms	23
3.7 Beschreibungen der Bewegungen	23
3.8 Qualitäten der Bewegung	23
3.9 Tipps	23
Kapitel 4 Das 5-Stufen-Programm	25
4.1 Stufe 1	26
4.1.1 1. Unterrichtsstunde	26
4.1.2 2. Unterrichtsstunde	28
4.1.3 3. Unterrichtsstunde	30
4.1.4 4. Unterrichtsstunde	32
4.1.5 5. Unterrichtsstunde	36

4.2	Stufe 2	39
4.2.1	1. Unterrichtsstunde	39
4.2.2	2. Unterrichtsstunde	41
4.2.3	3. Unterrichtsstunde	44
4.2.4	4. Unterrichtsstunde	46
4.2.5	5. Unterrichtsstunde	47
4.3	Stufe 3	48
4.3.1	1. Unterrichtsstunde	48
4.3.2	2. Unterrichtsstunde	51
4.3.3	3. Unterrichtsstunde	53
4.3.4	4. Unterrichtsstunde	54
4.3.5	5. Unterrichtsstunde	55
4.4	Stufe 4	56
4.4.1	1. Unterrichtsstunde	56
4.4.2	2. Unterrichtsstunde	57
4.4.3	3. Unterrichtsstunde	58
4.4.4	4. Unterrichtsstunde	59
4.4.5	5. Unterrichtsstunde	60
4.5	Stufe 5	61
4.5.1	1. Unterrichtsstunde	61
4.5.2	2. Unterrichtsstunde	62
4.5.3	3. Unterrichtsstunde	63
4.5.4	4. Unterrichtsstunde	64
4.5.5	5. Unterrichtsstunde	65
Kapitel 5 Mini-Zusatzprogramme.....		66
Literatur		68