

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	Gleichgewicht – „Das Salz in der Suppe“	10
Kapitel 1	W-Fragen	11
1.1	Warum ein Gleichgewichtsprogramm für den Kindergarten?	11
1.2	Wer kann den vorliegenden Kalender nutzen?	11
1.3	Welche Studien, Evaluationsergebnisse und praktische Erfahrungen liegen dem Programm zugrunde?	12
1.4	Wie? – So! ... soll das Programm genutzt werden?	13
1.5	Was ist zu beachten?	13
Kapitel 2	Ach so! – Hintergründe zu Inhalten des Programms	15
2.1	Rhythmus	15
2.2	Reime	17
2.3	Klatschen und Patschen	17
2.4	Kindliche Bewegungsentwicklung	18
2.5	Rituale	20
2.6	Singen	20
2.7	Loben	21
2.8	Wiederholungen	21
2.9	Kinderstimmen zum Gleichgewichtsprogramm	22
Kapitel 3	Gleichgewicht	23
3.1	„Futter“ für's Gehirn	26
3.2	Prof. Grönemeyer erzählt, was wir von Häuptling Tuiavii lernen können	28
Kapitel 4	Das Programm	33
4.1	Anmerkungen zum Einsatz des Kalenders	33
4.1.1	Die Einführung einer Bewegungsform	33
4.1.2	Die Durchführung der Tages-Bewegungen	33
4.1.3	Erklärung am Elternabend	33
4.1.4	Dauer des Programms	33
4.1.5	Einsatz der Bewegungen in der Therapie	34
4.1.6	Hinweise zur Beschreibung der Bewegungen	34
4.1.7	Hinweise zur Qualität der Bewegung	34
4.1.8	Hinweise für die Praxis	34
4.1.9	Achtung! Verhaltensweisen der Kinder	34
4.1.10	Es geht los!	35
Kapitel 5	Praktische Umsetzung und der Bezug zur kindlichen Entwicklung	36
5.1	Schnecke Gleichgewichtsübung – Stufe 1-3	37
5.2	Floh Gleichgewichtsübung – Stufe 1-3	40
5.3	Käfer Gleichgewichtsübung – Stufe 1-3	43
5.4	Uhu Gleichgewichtsübung – Stufe 1-3	46
5.5	Hase Gleichgewichtsübung – Stufe 1-3	50
5.6	Schnecke Bewegungsform – Stufe 1-3	53
5.7	Floh Bewegungsform – Stufe 1-3	56
5.8	Käfer Bewegungsform – Stufe 1-3	59
5.9	Uhu Bewegungsform – Stufe 1-3	62
5.10	Hase Bewegungsform – Stufe 1-3	65
Kapitel 6	Anregungen für Babys und Kleinkinder	68
6.1.	Mutter ¹ -Kind-Bewegungsspiele zur Förderung der motorischen Entwicklung	68
6.1.1	Schnecke-Kriechen mit der Mutter	68

¹ Wegen der einfachen Lesbarkeit wird jeweils das Wort Mutter gewählt. Alle Väter, alle Bezugs- und Betreuungspersonen sind damit genauso angesprochen.

6.1.2	Floh-Hüpfen mit der Mutter	69
6.1.3	Käfer-Krabbeln mit der Mutter	70
6.1.4	Mit der Mutter wie ein Uhu spazieren	70
6.1.5	Hase-Hoppeln mit der Mutter	71
6.2	Mutter-Kind-Bewegungsspiele zur Förderung des Gleichgewichts	72
6.3	Fingerspiele zur Vertiefung der Bewegungsmuster	74
	Schnecke	74
	Hallo Floh	75
	Käferlein	75
	Die Uhus schau'n	75
	Da ist der Has`	75
	Daumen rein und Daumen raus	76
	Ach, wie sieht's denn draußen aus?	78
	Meine Tante Cordula	78
6.4.	Einfache Kriech- und Krabbelideen für die Kita	78
	Schlangentanz	78
	Schnecken-Transport	78
	Käfer-Reise	78
	Käfer im Dunkeln	78
6.5	Kleine Helfer zur Gleichgewichtsförderung	79
	Beispiele bekannter Sing- und Bewegungsspiele unter neuem Blickwinkel	79
	Laurentia, liebe Laurentia mein	79
	Vater Abraham hatte sieben Söhne	79
	Häschen in der Grube	80
	Brüderchen, komm, tanz mit mir!	80
	Ich nehme meine Leiter und stell` sie an den Apfelbaum	81
	Auf den Meeren woll'n wir segeln	81
6.6.	Kleine Schlussvorstellung	82
	... mit Material	82
	... ohne Material	85
	Literaturhinweise und Adressen	88