

Inhalt

Vorwort	4
Literaturhinweise	4
I. Vorüberlegungen	5 - 7
• Warum braucht man Bewegungspausen?	
• Wann finden Bewegungspausen statt?	
• Wie führt man Bewegungspausen durch?	
II. Praxis	8
A) Programme	9 - 20
• 1. Programm	
• 2. Programm	
• 3. Programm	
• 4. Programm	
• 5. Programm	
• 6. Programm	
• 7. Programm	
• 8. Programm	
• 9. Programm	
• 10. Programm	
B) Wettkämpfe	21 - 24
C) Im Karree	25
D) Im Sitzkreis	27 - 29
E) Sitzboogie	31
F) Bewegungspausen zur Auflockerung des Unterrichts	32
G) Zirkeltraining	34
H) Lernen mit Bewegung	35 - 36
III. Bewegung in den Pausen	37
A) Im Gebäude	37 - 42
B) Auf dem Pausenhof	42 - 43