

Inhalt

Einführung	5
1. Bewegungsgeschichten im Schulalltag	6
1.1 Einsatzmöglichkeiten im Rahmen des Stundenplans	6
1.2 Didaktische Hinweise	6
1.3 Methodische Hinweise	9
1.4 Allgemeine Ziele der Bewegungsgeschichten	9
2. Vorschläge zur Gestaltung des Unterrichts	10
2.1 Begrüßungszyklus	10
2.2 Übungen zur Körpererfahrung	11
2.3 Zu den Bewegungsgeschichten	12
2.4 Erfahrungen aus der Praxis	13
3. Verschiedene Übungen im Überblick	15
4. Bewegungsgeschichten	28
4.1 Der blaue Bär	28
4.2 Der freundliche Frosch	31
4.3 Die beste Rede vom Frosch	33
4.4 Der Froschwettlauf	38
4.5 Der Affentanz	42
4.6 Der traurige Affe	47
4.7 Der schwarze Hase	53
4.8 Der Hase, der nicht richtig schreiben kann	57
4.9 Mut für den kleinen Hasen	62
4.10 Der Hund, der nicht zählen kann	67
4.11 Die blaue Blume	71
4.12 Die Lotusblume	75
4.13 Der kleine Tiger lernt die Tigerübung	79
4.14 Der Tanz des kunterbunten Gummimännchens	85
4.15 Ausflug mit der Traumwolke	90
4.16 Der Wolf	95
4.17 Der Adler und der Baum	99
4.18 Der Kastanienbaum	103
4.19 Der Doppelbaum	108
4.20 Der Löwe	112
4.21 Der Vogel, der nicht fliegen kann	118

4.22	Der Stern, der nicht funkeln und tanzen kann	123
4.23	Der weiße Schmetterling	127
4.24	Die Kobra	130
4.25	Die müde Heuschrecke	134
4.26	Die traurige Katze	137
4.27	Die Schildkröte	141
4.28	Die drei Hunde	146
5.	Yoga-Memory	153
6.	Yoga-Poster für das Klassenzimmer	