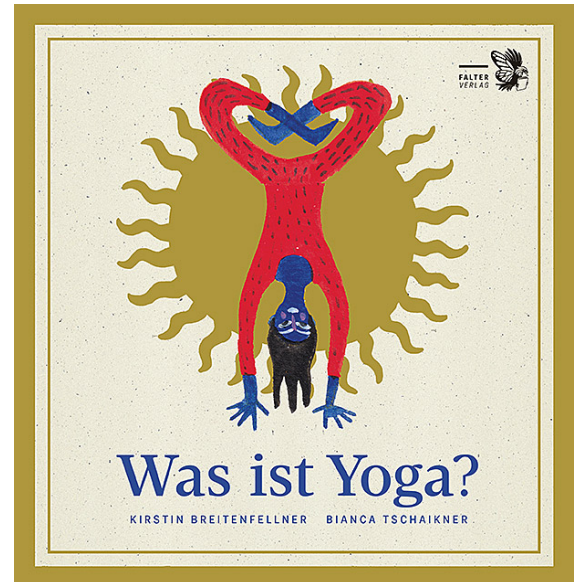


Kirstin BREITENFELLNER: WAS IST YOGA ?

Ein philosophisches ABC des Yogaübens und ein Wegweiser durch den Dschungel von Trends und Irrwegen.

Falter Verlag, Wien 2019. 18.50

Die Autorin blickt auf eine jahrzehntelange unterrichtliche Praxis mit Yoga zurück. Derzeit gehört Yoga zweifellos zum Trend, daher ist eine umfassende Information im Voraus sicher von Vorteil. Das Buch will nicht konkrete Übungen vorstellen, sondern auf viele Fragen Antwort geben und zwar, wie es die Autorin formuliert, in Form eines philosophischen Yoga-Alphabets. So bekommt man von A für Anfang bis Z für Ziel alle wichtigen Informationen über Yoga. Als Anhang findet man ein kleines Lexikon der vielen Yogastile, die sich im Laufe der Zeit und der Weiterentwicklung etabliert haben. Bemerkenswert ist auch die Feststellung der Autorin: „Um Yoga zu praktizieren, muss man an nichts glauben, man muss aber etwas tun. Man muss anfangen“. So gesehen stellt dieses Buch einen ersten Schritt in diese Richtung dar.

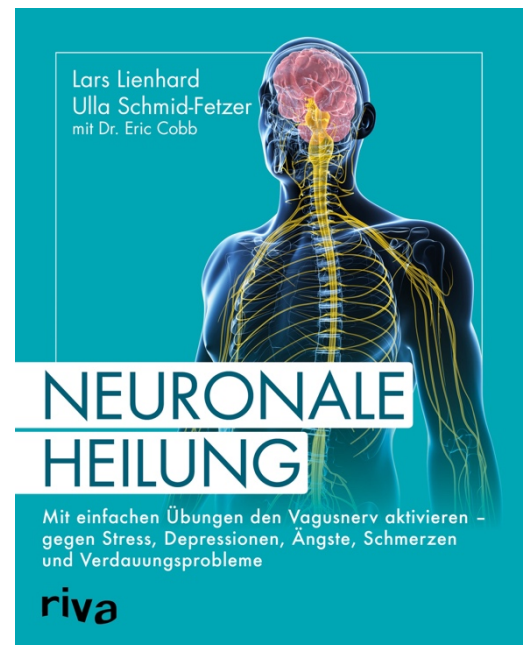


Lars LIENHARD/ Ulla SCHMID-FETZER u.a.: NEURONALE HEILUNG

Mit einfachen Übungen den Vagusnerv aktivieren – gegen Stress, Depressionen, Ängste, Schmerzen und Verdauungsprobleme

riva Verlag, München 2020. 25.70

Der Vagusnerv ist der größte und wichtigste Nerv im parasympathischen System. Er hat großen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden und ist an der Regulation fast aller Organe beteiligt. Ein Training des Vagusnervs und der neuronalen Komponenten unserer inneren Wahrnehmung kann Depressionen, Ängste, Verdauungsprobleme, Schmerzen, Bewegungsstörungen und Stresssymptome behandeln. Neueste Forschungsergebnisse werden in diesem Buch verarbeitet, daraus ergeben sich mehr als hundert Übungen, die den Vagusnerv und die Inselrinde trainieren und somit die Selbstheilungskräfte aktivieren. Die Übungen werden anschaulich in Wort und Bild vorgestellt. Sie betreffen Atmung und Beckenboden, Zunge und Rachen, die Innenwahrnehmung und die Körperwahrnehmung. Den Abschluss bilden spezifische Trainingspläne zur allgemeinen Gesundheitsverbesserung sowie Stressreduktion und Leistungsoptimierung, zu chronischen Schmerzen, zur emotionalen Regulation, zu Verdauungsbeschwerden und zu Beckenbodenbeschwerden.



Stephanie LICHTENTHALER/ Svenja KONOWALCZYK:
TANZEN, GESTALTEN, DARSTELLEN IN DER
GRUNDSCHULE

23 komplette Unterrichtseinheiten für die Klassen 1-5
Hofmann Verlag, Schorndorf 2019. (Band 7 der Reihe
„Sportstunde Grundschule“)
21.90

Das Buch richtet sich an alle, die Tanzen im Unterricht thematisieren wollen, unabhängig von ihren Vorerfahrungen und ihrem Ausbildungsstand. Nach didaktischen und methodischen Vorüberlegungen mit den Themen Lehrpläne, Grundkonzeption, praktisches Handwerkszeug und Erläuterungen zu den Stundenentwürfen folgen die Praxisbeispiele. Diese sind nach den Altersstufen in Entwürfe für die Klasse 1 und 2, Entwürfe für die Klassen 3 und 4 sowie Stundenentwürfe für den Übergang in die Klasse 5 gegliedert. Im Anhang findet man ein Musikverzeichnis sowie Literatur. Eine Erleichterung für die praktische Umsetzung würde eine beigelegte CD mit den Musikbeispielen darstellen.



Christoph CLEPHAS & Lars STEINIGEWEG: SCHWIMMEN
LERNEN UND VERBESSERN:

Hofmann Verlag, Schorndorf 2019. (Band 71 der Schriftenreihe
„PRAXISideen“). 18.-

Die Autoren meinen, dass das häufig vorherrschende Brustschwimmen als erste Schwimmerntechnik heute nicht mehr zeitgemäß und zielführend ist, vor allem aufgrund des sehr komplexen Beinschlags. Sie zeigen einen alternativen Lernweg auf, der eine kombinierte Erstschwimmart aus einfachen Bewegungsmustern enthält. Weiters möchten sie für alle vier Schwimmarten sowie alle Start- und Wendeformen Übungen vorstellen, die auch mit großen Gruppen, wie man sie vielfach im schulischen Schwimmunterricht vorfindet, gut durchführbar sind. Zudem ist ihr Bestreben, mit so wenig Hilfsmitteln wie möglich auszukommen. Im ersten Abschnitt bringen sie Erfahrungen aus der Trainerausbildung ein und widmen einen eigenen Abschnitt den „Diskrepanzen zwischen Schule und Verein“. Die weiteren Kapitel behandeln die Themen „Herausforderungen des Schwimmunterrichts“, „Neue Wege in der Schule“, „Vorbereitung auf die Praxis“, und „Praxis in den Schwimmarten“. Jedes Übungsbeispiel beansprucht eine Seite, wobei mit Bild und Wort eine genaue Übungsbeschreibung festgehalten wird.



Anke HANSSEN-DOOSE u.a.: KURZE BEWEGUNGSPAUSEN IN DER GRUNDSCHULE

68 Bewegungspausen für den Fachunterricht
Hofmann Verlag, Schorndorf 2019. (Band 8 der Reihe
„Sportstunde Grundschule“)
19.90

Erprobte und originelle Bewegungspausen sollen besseres und konzentrierteres Lernen ermöglichen und auch ein besseres Miteinander in der Klasse aufbereiten. Oft vorhandene körperliche Unruhe wird dadurch reguliert. In einem einführenden Theorieteil werden der aktuelle Forschungsstand zusammengefasst und konkrete Umsetzungshilfen vorgestellt, wie man den Fachunterricht bewegungsaktivierend gestalten kann. Der Praxisteil bietet sowohl einfache musikalisch-rhythmische Vorschläge wie auch Bewegungsspiele und Bewegungsaufgaben sowie Beispiele für Entspannungspausen. Ein eigenes Kapitel widmet sich den Bewegungspausen für Fortgeschrittene, wobei ebenfalls Lieder, Tänze, Rhythmusaufgaben, Bewegungsspiele und Bewegungsaufgaben und Entspannungspausen im Fokus stehen. Das abschließende Kapitel widmet sich bewegungsentspannten Stundeneinstiegen. Entwickelt wurden diese Beispiele im Rahmen des Seminars „Bewegte Schule“ an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Neben der Wirksamkeit wurde auch die Praxistauglichkeit untersucht.



Alexandra REICHENBERG/ Andrea SCHAFFRATH: HOLZ, GESTEIN, METALL UND PAPIER

Wir nehmen Werkstoffe unter die Lupe
Ökotopia Verlag Aachen, 2019. 20.60

Das Thema Nachhaltigkeit wird in diesem Buch für Kindergartenkinder mit dem Kennenlernen der Werkstoffe Holz, Gestein, Metall, Kunststoff, Textil und Papier in einem ganzheitlichen Ansatz behandelt. Einzig der Werkstoff Glas, der in seinem Einsatz schwieriger zu handhaben ist, wird ausgespart. Es geht darum, Werkstoffe spielerisch zu erkunden, ihre physikalischen Eigenschaften kennenzulernen und im praktischen Tun Erfahrungen zu sammeln. Dies kann zum Beispiel in einem Projekt geschehen, wobei man auch die Eltern einbinden kann. Als Hilfsmittel dienen eine große Anzahl von Werkangeboten und Gestaltungsanregungen, die auch den sachgerechten Umgang mit Werkzeugen beinhalten. Geschichten und Arbeitshilfen vermitteln Hintergrundwissen, Spiele, Lieder und eine Klanggeschichte thematisieren die Werkstoffe auch im Morgenkreis und im Freispiel. Fülle und Vielfalt der Anregungen und kleinen Experimente machen das Buch äußerst wertvoll und fördern kreatives Handeln.



Ulrike BLUCHA & Meggi SCHULER:
GEFÜHLE VERSTEHEN, GEMEINSCHAFT
ERLEBEN

Spielerische Praxisangebote zur Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen
Ökotopia Verlag, Aachen 2019. 20.60

Dieses Praxisbuch behandelt alle wichtigen Schwerpunkte der sozial-emotionalen Förderung und ist im Kindergarten, in der Vorschule und in der Nachmittagsbetreuung einsetzbar. Es geht um den Umgang mit Gefühlen, um die Stärkung der Gemeinschaft, der Förderung von Empathie und Konfliktlösungsstrategien bis zur Auseinandersetzung mit Werten. Nach einem kurzen Vorwort folgen sofort die vielfältigen Praxisangebote gegliedert nach den Themen „Vielfalt der Gefühle“, „Soziale Kompetenzen im Miteinander“, „Empathie und Verständnisentwicklung“, „Werte und Ethik als Orientierung“ und „Kommunikation und Konfliktlösung“. Das Ziel heißt, die Kinder fit zu machen für ein Leben in der Gemeinschaft.

Gefühle verstehen, Gemeinschaft erleben

Ulrike Blucha &
Meggi Schuler



Spielerische Praxisangebote zur Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen

ökotopia

Susanne STEFFE/ Hartmut HÖFELE: MINI-
SPIELSTÜCKE FÜR DAS GANZ JAHR

Schnelle Aufführungen für alle Feste und Feiern
Ökotopia Verlag, Aachen. (Mit CD)
25.70

Im Kindergarten gibt es viele Anlässe, wo es zu feiern gilt, ob das die Begrüßung neuer Kinder, das Feiern eines Geburtstages, das Feiern eines Festes wie zum Beispiel Ostern, Vorbereitungen für Weihnachten oder den Fasching betrifft, für alle wird etwas schnell Umsetzbares mit möglichst geringem Materialaufwand und wenig Übungszeit geboten. Der Einleitungsteil hält praktische Informationen und Tipps rund ums Theaterspielen bereit, dazu Warm-up-Aktionen zur idealen Vorbereitung. Dann folgen Beispiele zu zwölf verschiedenen Anlässen. Als zusätzlichen Gewinn kann man betrachten, dass spielerisch Phantasie und Kreativität gefördert, Werte vermittelt, kommunikative Fähigkeiten gestärkt und die Sprachentwicklung positiv beeinflusst werden. Zu jedem Anlass gibt es zahlreiche Vorschläge und die beiliegende CD enthält Playbacks und Begleitmusik zu vielen Spielstücken, womit der Effekt jeder Aufführung gesteigert wird.

Mini-Spielstücke für das ganze Jahr

Schnelle Aufführungen
für alle Feste und Feiern



Susanne Steffe
Hartmut Höfele

ökotopia

Anja MOHR: SONNE, SAND UND WASSER

Ganzheitliche Spiel- und Lernanregungen zum Thema Sommer

Ökotopia Verlag, Aachen 2019. 20.60

Dieses Buch, gedacht für den Einsatz im Kindergarten, der Vorschule und bei der Projektarbeit, bietet eine Fülle von Anregungen zur Gestaltung typischer Sommerthemen wie Urlaub, Sonne, Sand und Wasser, alles Anlässe, die es gilt spielerisch und wissensreich zu entdecken. Es geht um viele Fragen zu diesen Themenkomplexen, zum Beispiel: Wie kann man eine Sanduhr bauen? Wie funktioniert eine Schwimmhilfe? Im Kapitel Urlaub wird auch thematisiert, dass Ferien zuhause genauso Spaß machen können. Spannende Experimente stehen am Plan, viele Spielideen werden geboten dazu kommen liebenswerte Geschichten. Viele Praxisbeispiele wurden mit Kindern erarbeitet, umgestaltet und auf ihre Bedürfnisse abgestimmt. Insgesamt stellt das Buch eine wahre Fundgrube kreativer Ideen dar, die alle praxiserprobt und auch leicht umsetzbar sind.



Rudi LÜTGEHARM: BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN

Abenteuerturnen. Organisieren ↔ ermöglichen.

Kohl Verlag, Kerpen 2019. 2.Auflage. 20.80

Bewegungslandschaften vermitteln vielfältige Übungsmöglichkeiten. Dieses Buch ist für alle Altersstufen gedacht und bietet eine Fülle von alternativen Ideen und Vorschlägen, wie man die üblichen Turn- und Sportgeräte zu neuen und kreativen Gerätelandschaften zusammenstellen kann und damit spielerische Bewegungsangebote mit vielen neuen Reizen schafft. Steigen, Klettern, Rutschen, Hangeln, Schaukeln, Stützen, Kriechen und Balancieren, all diese Übungsformen stehen nun am Programm, neue Abenteuer kann man erleben. Weiters erhält man Tipps zur Vorbereitung und zur Organisation von Bewegungslandschaften und auch zur praktischen Umsetzung im Übungsbetrieb (Üben im Strom oder Stationsbetrieb). Kopiervorlagen sind vorgesehen und auf Sicherheitsmaßnahmen wird großer Wert gelegt. Ein wertvolles Buch für die Praxis, das vielfältige Grundtätigkeiten und Bewegungsschwerpunkte berücksichtigt.

Alle Altersstufen

Rudi Lütgeharm

BEWEGUNGSLANDSCHAFTEN ABENTEUERTURNEN

organisieren ↔ ermöglichen

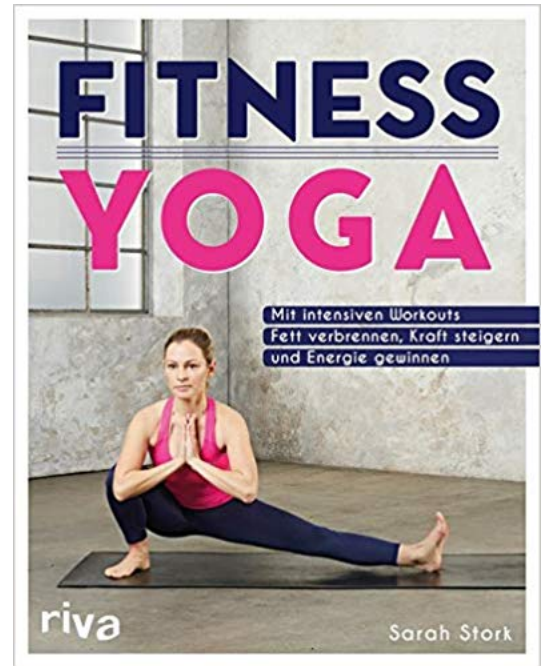


Sarah STORK: FITNESS YOGA

Mit intensiven Workouts. Fett verbrennen, Kraft steigern und Energie gewinnen.

riva Verlag, München, München 2019. 20.60

Die Autorin hält fest, dass Yoga ein ganzheitliches Konzept ist, das viele Aspekte umfasst. Sie stellt einen körperorientierten Yoga-Stil vor, der zahlreiche Vorteile beinhaltet und sowohl als alleiniges Workout funktioniert als auch als Ergänzung zu anderen Sportarten, da mittels Positionen und Abläufen vor allem die tief liegende, skelettnahe Muskulatur beansprucht und gefordert wird. Einen positiven Effekt stellt die geringere Verletzungsanfälligkeit dar. Weil in diesem Training gezielt muskuläre Schwerpunkte gesetzt werden, kann man in kürzester Zeit spürbare Ergebnisse feststellen. Yoga hat seinen Ursprung in indischen Traditionen und die Autorin kommt aus Deutschland, daher sind die ausschließlich mit Anglizismen überhäuften Kapitelüberschriften (zum Beispiel „Define your Back and Arms“, „Flowing into Balance“, „Metabolic Booster“) doch etwas gewöhnungsbedürftig. Dies wird bei den Übungen nicht fortgesetzt, eine Übung heißt (zum Trost?) „Eselkicks“.



Bettina Hugger: ALLE KINDER LIEBEN DIE GIRAFFE GIRI

Bewusst zuhören und spielerisch lernen. 29 Mitmachgeschichten.

verlag modernes lernen, Dortmund 2020 18.95

Ziel dieses Buches, für den Einsatz in Kindergarten, Vorschule und Grundschule angelegt, ist, dass jeder Tag mit der Giraffe Giri durch bewusstes Zuhören und geplante Aktivitäten den Alltag der Kinder festigt, Rituale zur Gewohnheit werden lässt und Alltagswissen in die Familie trägt. Es entstehen empathisch funktionierende Gemeinschaften und mit einfachsten Mitteln und viel Einfallsreichtum wird der Wert der Menschen, der Natur und der Nahrung vermittelt. Auch Tabuthemen werden angesprochen. Die einfachen Geschichten nehmen die Kinder mit, Aktivitäten werden umgesetzt, Gedanken entwickelt, neue Spiele erlernt, Bastelarbeiten angefertigt und manchmal entstehen kleine Theaterstücke, Tänze und Musikstücke, die sich auch für kleine Aufführungen eignen. Man findet auch einfache Rezepte, bei denen die Kinder den Großteil der Zubereitung selbst vornehmen können. Ein Buch, reich an Möglichkeiten, mit zusätzlich als Download bereitstehenden Kopiervorlagen.



Bettina Hugger



Andrea ERKERT: LASST UNS AN EINEM STRANG ZIEHEN

Teambuilding-Spiele für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren
verlag modernes lernen, Dortmund 2020. 18.80

Das Buch setzt sich zum Ziel anhand vieler Spiele viel Zeit und Gelegenheit zu geben, Teamarbeit spielerisch zu lernen. Es wird gezeigt, worauf es ankommt, wie Teams wirklich funktionieren und was man dabei tun kann, damit Kinder vom Ich zum Wir kommen. Im Zentrum stehen das Wir-Gefühl, die Partner- und Gruppenbildung, das Vertrauen innerhalb des Teams, die Förderung der Selbst- und Fremdwahrnehmung und das Einschätzen der eigenen Grenzen, Kommunizieren und Geduld üben, Hindernisse in einer bestimmten Zeit überwinden und das Kreativsein und Erleben von Teamarbeit. Die Angebote lassen sich ohne großen Aufwand nahezu überall durchführen. Eine vorzügliche Gliederung erleichtert die Auswahl, denn jede Spielidee ist mit Hinweisen zu Alter, Organisationsform, Zeitaufwand, Spielort, Schwerpunkt und notfalls benötigten Materialien versehen, wodurch die praktische Umsetzung erleichtert wird. Oft gibt es eine einfachere und eine schwierigere Variante, Bilder vermitteln eine erste Vorstellung vom Spiel.



Rudolf LENSING-CONRADY: DIE PSYCHOMOTORISCHE KINDERTAGESSTÄTTE

Leitfaden zur Zertifizierung als „Anerkannte psychomotorische Kita“

Verlag modernes lernen, Dortmund 2019. 19.95

Wenn auch die in diesem Buch beschriebene Zertifizierung eine Angelegenheit für Deutschland darstellt (vorgenommen wird die Zertifizierung vom Institut für angewandte Bewegungsforschung in Bonn), so ist doch interessant, welche Vorstellungen und Voraussetzungen dafür gelten, um eine profunde Qualitätsentwicklung für Kindertagesstätten mit psychomotorischem Kontext zu gewährleisten. Dieses Zertifikat beschränkt sich nicht auf einen bestimmten Aspekt, sondern betrachtet aus psychomotorischer Sicht den gesamten Alltag der Kita. Psychomotorische Standards werden festgehalten und die Qualitätsbereiche Team, Raum, Konzeption und Kommunikation betrachtet, Reflexionsbögen dienen der Umsetzung und werden in der Gruppe oder im gesamten Team besprochen. Gesamtziel ist der Weg, den Kindern als selbstlernenden Wesen genügend Freiraum zu lassen, sie emotional und weitsichtig zu begleiten und ihnen Erfahrungsraum bereitzustellen. Das Vorwort des Buches stammt von Renate Zimmer, der Doyenne der Psychomotorik im deutschen Sprachraum und darüber hinaus.



Silvia SCHNEIDER/ Lukka POPP:
EMOTIONALE STÖRUNGEN UND
VERHALTENS-AUFFÄLLIGKEITEN

Hogrefe Verlag, Göttingen 2020. (Reihe:
Psychologie im Schulalltag) 22.95

Untersuchungen in Deutschland zeigen, dass rund 15% der 7- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen Anzeichen einer psychischen Störung aufweisen, das heißt, dass in einer Klasse mit 30 Schülern vier bis fünf Kinder von so einer Problematik betroffen sind. Lehrkräfte sind damit häufig überfordert, aber zumeist die ersten, die auf Grund ihrer Beobachtungen bestimmte Symptome feststellen. Teilweise gibt es an den Schulen Beratungslehrer, sinnvoll ist allerdings, dass Lehrkräfte selbst über ein diesbezügliches Basiswissen verfügen. Dieses Buch möchte dazu Hilfestellung anbieten. Zunächst wird der Begriff Psychische Störung definiert, weiters geht es um die Häufigkeit emotionaler Störungen und ihre Entstehungsgeschichte, um Hilfen und um Alters- und störungsübergreifende Maßnahmen. Das letzte Kapitel behandelt problemspezifische Fördermöglichkeiten. Eine Zusammenfassung, weiterführende Literatur sowie empfohlene Internetlinks beschließen den Band. Der Anhang hält Kopiervorlagen für die Umsetzung beschriebener Maßnahmen bereit.

