

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einführung</b> .....	8
<b>Kapitel 1 W-Fragen</b> .....	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
<b>Kapitel 2 Hintergründe</b> .....	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
<b>Kapitel 3 Das Gleichgewichtsprogramm</b> .....	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
<b>Kapitel 4 Das 5-Stufen-Programm</b> .....	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
<b>Kapitel 5 Mini-Zusatzprogramme</b> .....		66
<b>Literatur</b> .....		68