

Liebe Leserin, lieber Leser!

Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong, Taiji wie auch Fantasiereisen können vom häufig etwas stressigeren Alltag ablenken und halten den Körper von Kindern gesund und fit. Auch in der aktuellen Coronakrise, die uns alle in neue und häufig verunsichernde Situationen bringt, können die in dieser Ausgabe von Grundschule Sport beschriebenen Bewegungsmöglichkeiten gut eingesetzt werden. Wenn die Kinder wieder in die Grundschulen zurückkommen, bringen sie Ruhe und Konzentration in die Klassen. Denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Anspannung und Entspannung mithilfe von Bewegung und Sport für das Lernen besonders wertvoll sind.

Bleiben Sie gesund und in Bewegung, das wünscht Ihnen

Christine Mildner

Christine Mildner
(Redaktion)

Im Abo enthalten: Grundschule Sport digital

So erhalten Sie Zugang
zur digitalen Ausgabe:
[www.friedrich-verlag.de/
digital/](http://www.friedrich-verlag.de/digital/)

Heft 26 | 2020

Anspannen und Entspannen

Grundlagen

Norbert Fessler | Michaela Knoll

Bewegt entspannen – entspannt bewegen

Gesundheitsförderung in der Schule

2

Unterricht

Rüdiger Hein

Progressive Muskelrelaxation für Kinder

Anspannung und Entspannung lernen

6

Uta Lindemann

Wieder fit in nur fünf Minuten!

Schnelle Pausen im Unterricht

10

Jens Daniel | Stefanie Reitzig

Qi Gong und Taiji für Kinder

Mit Fantasie zu mehr Entspannung und Körperwahrnehmung

14

Patrick Singrün

Cool down!

Am Ende einer Sportstunde

18

Nora Volmer-Berthele

Zur Sache: Stress im Kindesalter

Bewegung und Sport können helfen

20

Inke Jensen

Der Klassiker: „Auf einer Reise nach innen“

Entspannen mit Fantasiereisen

22

Service

Hinweise zu den Materialien

26

Magazin

27

Pascale Lüthy

Ideenkiste: Laufspiele

Die Freude am Laufen erhalten

28

Einwurf

Michael Krüger

Kinder und Corona

Es gibt Handlungsbedarf!

30

Abpiff

Autorinnen und Autoren, Vorschau, Impressum

32

Material

Poster „Die Sonne entspannt begrüßen“

Karteikarten „Bewegungspausen“

Kopiervorlagen auf der Homepage:

www.friedrich-verlag.de

Download-Code: XXXXXXXXXX