

Liebe Lehrerinnen und Lehrer .....	2
<b>1. Was ist AD(H)S eigentlich genau?</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Wieso Bewegung?</b> .....	<b>4</b>
2.1. Die Rolle von Bewegung in der Schule .....	4
2.2. Die besondere Rolle von Bewegung in der Schule für hyperaktive, motorisch unruhige und AD(H)S-betroffene Schüler .....	6
<b>3. Integration von Bewegung in den Schulalltag</b> .....	<b>7</b>
3.1. Bewegtes Lernen und Arbeiten .....	7
3.1.1. Bewegtes Sitzen .....	7
3.1.2. Aufstehen .....	8
3.1.3. Gehen .....	8
3.1.4. Bälle bringen Bewegung ins Lernen und Arbeiten .....	9
3.1.5. Gymnastik für Körper und Geist .....	9
3.1.6. Weitere Möglichkeiten .....	10
3.2. Kleine und große Bewegungs- und Entspannungspausen .....	10
3.3. Individuelle Bewegungszeiten – Chancen und Probleme .....	13
3.4. Besonderheiten der verschiedenen Altersstufen .....	14
<b>4. Gestaltung des Klassenraumes</b> .....	<b>15</b>
4.1. Sitzordnung oder „Wohin am besten mit den AD(H)S-Schülern?“ .....	15
4.2. Ordnung und Übersichtlichkeit in der Klasse .....	15
4.3. Angenehme Arbeitsatmosphäre .....	16
4.4. Bewegungsfreundlicher Klassenraum .....	16
<b>5. Hilfsmittel und Materialien – Kleine und große Dinge, die den Alltag erleichtern</b> .....	<b>17</b>
5.1. Allgemeine Hilfsmittel zur Kanalisierung des Bewegungsdranges .....	17
5.2. Hilfsmittel und Materialien für Bewegungsangebote und -spiele .....	18
5.3. Hilfsmittel und Materialien für Entspannungsphasen .....	21
<b>6. Motorikspiele für Bewegungspausen</b> .....	<b>22</b>
<b>7. Entspannung und Ruhe</b> .....	<b>41</b>
Referenzen, Literaturempfehlungen und Kontaktadressen. ....	54
 <b>Anhang</b>	
Anhang 1: Bildkarten Sitzpositionen .....	56
Anhang 2: Zahlenkarten für Zahlenlauf .....	60
Anhang 3: Bildkarten Burger-Party .....	61