

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
---------------	---

Teil A: Allgemeine Anforderungen

1. Inklusion in der Schule	6
Definition Inklusion	6
Inklusion im Schulalltag	6
2. Funktionen von Pausen	7
Pädagogisch sinnvoll: Mehr Bewegung!	7
Die Bedeutung der Bewegung für das Lernen	8
3. Inklusive Pausengestaltung	9
Im Team Inklusion in der Schule umsetzen	9
Schule als Lebens- und Erfahrungsraum begreifen	10
Aufsichtspflicht regeln und organisieren	10

Teil B: In der Praxis

Möglichkeiten der Pausengestaltung (Übersicht)	11
1. Pausengestaltung im inklusiven Unterricht	12
Wann sind Pausen sinnvoll? Wie lassen sie sich in den Unterricht integrieren?	12
Welche Voraussetzungen müssen bei der Durchführung beachtet werden?	12
Welche Kompetenzen können die Schüler erlangen?	13
1.1 Bewegungsgeschichten	13
Die Geschichte vom Zwergen Brumm und seinen drei Brüdern	
Ein Ausflug mit dem Elefanten und der Maus	
Das Weltraumschwein	
1.2 Bewegungsspiele	19
Wuselball	
Hindernislauf	
Stuhl-Choreo	
Tauchen und Schleichen	
Knopf-Rap	
1.3 Entspannung, entspannte Pausen	23
1.3.1 Fantasiereisen	23
Picknick im Wald	
Im Kirschbaum	
1.3.2 Massagen	27
Ballmassage	
Klopfmassage	
Nilpferdmassage	
Kleiner Käfer Kribbel-Krabbel	

1.3.3 Brain-Gym	32
Denkmütze	
Liegende Acht	
Elefant	
Simultanzeichnen	
Überkreuzbewegung	
Gehirnknöpfe	
Nackenrollen	
2. Rhythmisierung des Schulalltags	38
2.1 Der „Offene Anfang“ oder die Pause vor dem Unterrichtsbeginn	38
Was ist bei der Einführung zu beachten?	38
Ein Beispiel aus der Praxis	38
2.2 Rhythmisierte Ganztagsklassen	39
Beispiele aus der Praxis	39
3. Inklusive Pausengestaltung auf dem Schulhof	41
Die „Aktive Pause“ und deren Gestaltungsmöglichkeiten	41
Gestaltung des Schulgeländes und Pausenhofs	41
Kurzer Überblick von Kriterien zur Umgestaltung des Schulhofs	42
Einrichten eines Spielehäuschens	42
Die Gummitwist-Kartei	45
Spiele mit dem Springseil	49
Pausenwettbewerbe & „Meister“-Abzeichen	56
Die Kreativ- und Bewegungsbaustelle	56
Spielfelder bzw. Spielzonen für Ballsportarten	57
Erste-Hilfe-Sheriffs	58
Toiletten-Polizei	59
Streitschlichter	63
4. Inklusive Pausengestaltung im Schulgebäude (Regenpausen)	66
4.1 Spielideen für das Spielen im Gebäude	66
Die Pausenspiel-Ideenbox mit Anregungen und Gerätevorschlügen zum Spielen	
4.2 Pausenangebote in extra Räumen im Gebäude	71
Lesepause: Schulbücherei	
Entspannte Pause: Der Stille-Raum	
Fit in der Pause: Fitness-Studio	
5. Inklusive Pausengestaltung in der Turnhalle	74
Eine Pause zum „Ringern und Kämpfen“	74
Bewegungslandschaften	75
Die „Offene Turnhalle“	75
6. Auf dem Weg zur Pausengestaltung an einer inklusiven Grundschule	76
Schulprojekt „In unserer Schule bewegt sich was“	77
Leitfaden für die Umsetzung eines Projekts (allgemein)	78
Raster zur Umsetzung eines Bausteins für eine aktive Pausengestaltung (Beispiel Spielehäuschen)	79
Literatur- und Quellenverzeichnis	80
Literaturtipps	80