

Inhalt

	Vorwort und Dank	9
1.	Einleitung	11
2.	Bewegungspädagogik	13
2.1	Begriffserklärung	13
2.1.1	Lernbereiche der Bewegungspädagogik	16
2.1.2	Ziele der Bewegungspädagogik	17
2.2	Zusammenhang von Bewegung und kindlicher Entwicklung	18
2.2.1	Bedeutung der Bewegung für die kognitive Entwicklung	18
2.2.2	Bedeutung der Bewegung für die motorisch-körperliche Entwicklung	20
2.2.3	Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung der eigenen Identität	21
2.2.4	Bedeutung der Bewegung für die Entwicklung des Sozialverhaltens	22
2.3	Zusammenhang von Bewegung und Wahrnehmung	23
2.3.1	Zusammenhang von Bewegung und visueller Wahrnehmung	24
2.3.2	Zusammenhang von Bewegung und auditiver Wahrnehmung	26
2.3.3	Zusammenhang von Bewegung und vestibulärer Wahrnehmung	29
2.3.4	Zusammenhang von Bewegung und taktil-kinästhetischer Wahrnehmung	30
2.4	Didaktik und Methodik der Bewegungspädagogik	33
2.5	Körpersprache als eine Form der Bewegungspädagogik	36
2.5.1	„Was ist Körpersprache?“	36
2.5.2	Grundelemente der Körpersprache	37
2.5.3	Körpersignale	40
2.6	Bedeutung der Bewegungspädagogik für die Persönlichkeitsentfaltung	41
3.	NLP – Neurolinguistisches Programmieren	42
3.1	Definition	42
3.2	Historie	44
3.3	Grundannahmen	45

3.4	Wahrnehmung	48
3.4.1	Sinnesspezifische Wahrnehmung	50
3.4.2	Wahrnehmungstypen	51
3.5	Aspekte der Veränderungsarbeit.....	58
3.5.1	Veränderungsphasen	58
3.5.1.1	Kalibrieren.....	59
3.5.1.2	Rapport.....	59
3.5.1.3	Pacing.....	61
3.5.1.4	Leading.....	62
3.5.2	Veränderungsbausteine	62
3.5.2.1	Ankern.....	63
3.5.2.2	Reframing.....	65
3.5.2.3	Zielorientierung.....	68
3.5.3	Veränderungsebenen	72
3.5.3.1	Die logischen Ebenen.....	72
3.5.3.2	Ökologie der Veränderung.....	74
4.	Verknüpfung von Bewegungspädagogik und NLP	76
4.1	Berücksichtigung von NLP-Elementen in der Bewegungspädagogik	78
4.1.1	Verknüpfung von NLP-Grundannahmen mit der Bewegungspädagogik	78
4.1.2	Berücksichtigung der spezifischen Wahrnehmung in der Bewegungspädagogik	80
4.1.3	Berücksichtigung von NLP-Veränderungselementen in der Bewegungspädagogik	80
4.1.3.1	NLP-Veränderungsphasen in der Bewegungspädagogik	80
4.1.3.2	NLP-Veränderungsbausteine in der Bewegungspädagogik	83
4.1.4	Berücksichtigung der NLP-Veränderungsebenen und des Öko-Checks in der Bewegungspädagogik.....	87
4.2	Berücksichtigung von bewegungspädagogischen Aspekten beim NLP	89
4.2.1	Erweiterung der Körpersprache	89
4.2.2	Einbeziehung von Bewegung bei der Ressourcenerweiterung.....	90
4.2.3	Neubewerten beim Bewegungshandeln.....	91
4.3	Bewertung der Verknüpfungsmöglichkeiten.....	92

5.	Verknüpfung von Bewegungspädagogik und NLP im Praxisexperiment.....	93
5.1	Gesamtplanung.....	94
5.2	Didaktische und methodische Planung der Übungseinheiten.....	96
5.2.1	Erste Übungseinheit (08.03.2006): Kennenlernen „Mein Name“	97
5.2.2	Zweite Übungseinheit (15.03.2006): Rapport/Gruppenfestigung „Die Gruppe“	99
5.2.3	Dritte Übungseinheit (22.03.2006): Bewegungsmöglichkeiten „Tanzvariationen“	101
5.2.4	Vierte Übungseinheit (29.03.2006): Körpersprache „Mein Körper“	103
5.2.5	Fünfte Übungseinheit (05.04.2006): Wahrnehmung „Meine Möglichkeiten“	105
5.3	Reflexion und Auswertung des Praxisexperiments	107
6.	Schlussbetrachtung.....	110
7.	Abbildungsverzeichnis.....	112
8.	Tabellenverzeichnis	113
9.	Literatur	114
10.	Anhang	118
	Anhang 1: Übungsbeispiele für den Zusammenhang zwischen Bewegungsaktivität und auditiver Wahrnehmung.....	118
	Anhang 2: Bewegungsaktivitäten und Spiele der ersten Übungseinheit: Kennenlernen „Mein Name“	119
	Anhang 3: Bewegungsaktivitäten und Spiele der zweiten Übungseinheit: Rapport/Gruppenfestigung „Die Gruppe“	121
	Anhang 4: Bewegungsaktivitäten und Spiele der dritten Übungseinheit: Bewegungsmöglichkeiten „Tanzvariationen“	123
	Anhang 5: Bewegungsaktivitäten und Spiele der vierten Übungseinheit: Körpersprache „Mein Körper“	125
	Anhang 6: Bewegungsaktivitäten und Spiele der fünften Übungseinheit: Wahrnehmung „Meine Möglichkeiten“	128