

Kinästhetik - Das Bewegungskonzept im Überblick

Interaktion ist Informationsaustausch

- Information - Rückkopplung
- Aktion - Reaktion
- Frage - Antwort
- Vorschlag - Gegenvorschlag etc.

1.1 Sinnessysteme (exterozeptisch)

- Sinnessysteme, mit denen wir Informationen aus der Umgebung erhalten
- sehen (visuell)
 - hören (auditiv)
 - tasten (taktill)
 - riechen (olfaktorisch)
 - schmecken (gustatorisch)



Interaktion

Informationsaustausch des Menschen findet statt als

- verbale oder nonverbale Kommunikation, Körperdialogie
- Lesen, Schreiben, Radio hören, Fernsehen, social media
- Spiel, Tanz, Sport, Musik, Kunst
- als Mensch-Maschinen-Einheit
- pädagogisches, therapeutisches, pflegerisches, soziales Handeln, u.v.m.

Das kinästhetische Sinnessystem gibt interozeptische Informationen

- Bewegungsempfindung, Bewegungssinn
- Spannungsempfindung, Muskelsinn
- Gelenkstellung
- Gleichgewichtssinn
- Raumlage
- Tiefensensibilität oder Propriozeption
- Körperbild, Körperschema
- Körperwahrnehmung
- Viscerale Empfindungen
- Somatosensibilität
- Subjektive Anatomie (Th. v. Uexküll)

1.2 Sensomotorische Interaktion (Bewegungsdialog)

Interaktion ist über drei Bewegungselemente erfahrbar, beschreibbar und veränderbar:

- **Zeit** Geschwindigkeit, Zeitablauf, Zeitspanne, Rhythmik, zeitliche Abfolge u.a.
- **Raum** Richtung, Bewegungsamplitude, Kontaktstellen, Raum-Lage u.a.
- **Kraft** Kräfteinsatz, statisch, dynamisch, Spannung, Impuls, Druck-Zug u.a.

Wird ein Bewegungsaspekt verändert, verändern sich alle anderen.

Bewegung ist die Grundlage jedes Interaktionsgeschehens. Anpassung an die Interaktionsfähigkeit des anderen geschieht durch die Veränderung von Bewegungselementen.

Bewegungsökonomie entsteht in der Regel durch

- langsames Bewegungstempo anstatt schnelles,
- kurvenliniige Bewegungsrichtung anstatt gradlinige,
- dynamischer Kraftaufwand anstatt statischer.

1.3 Drei Interaktionsformen (als Lernmodell) :

- **wechselseitig-gemeinsame Interaktion (mutual interaction)**
Information und Feedback werden ohne wahrnehmbare Zeitverzögerung wechselseitig gegeben, so daß sich die Bewegungen der beteiligten Personen synchronisieren. Die Interaktion ist von allen Beteiligten im gleichem Maße bestimmt. Diese Interaktionsform geschieht meistens nur über kinästhetische Mittel und ermöglicht eine synchronisierte Bewegungsinteraktion auch bei völlig unterschiedlichen Fähigkeiten der Beteiligten.
- **schrittweise Interaktion**
Information und Feedback erfolgen wechselseitig mit Zeitverzögerung. Der Informationsaustausch ist über alle Sinneskanäle möglich.
- **einseitige Interaktion**
Information geht nur in eine Richtung, d.h. Rückkopplung ist durch räumliche Distanz nicht möglich oder wird nicht beachtet. Sie ist über alle Sinneskanäle möglich.

2.1 Körperteile - Bewegungsräume

Körperteile als Kontaktzonen

In den Kontaktzonen

- Kopf
 - Brustkorb
 - Becken
 - Arme
 - Beine
- dominiert **hart-knochtig**

Kontakt an Körperteilen unterstützt die Beweglichkeit.



Bewegungsräume als Bewegungszonen

In den Bewegungszonen

- Hals
 - Taille
 - Schultergürtel
 - Hüftgelenken
- dominiert **weich-muskulär**

Kontakt an Bewegungsräumen verursacht die Reduzierung der Beweglichkeit.

2.2 Knochen - Muskeln

- **Knochen** sind hart, stark, stabil; sie schützen und stützen den Körper gegen die Schwerkraft
- **Muskeln** sind weich, verletzlich, instabil; sie bewegen die Knochen (Anpassung, Formveränderung, Unterstützung der vegetativen und emotionalen Funktionen).

2.3 Körperliche Orientierung in der Schwerkraft (versus räumliche Orientierung)

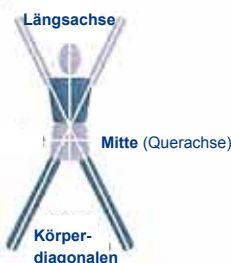
Orientierungszonen

- **höchster Punkt** (Scheitelpunkt) und **tieftste Punkte** (Spitzen der längsten Zehen)
- **Mittellinie längst** (zwei Körperseiten)
- **Mittellinie quer** (Hüftgelenkebene)
- **Körperdiagonalen**
- **Vorderseiten** (Beugeseiten)
- **Rückseiten** (Streckseiten)

Bezugsmerkmale für

- Gewichtstransfer im Körper von oben nach unten
- Gewichtverschieben, Drehen
- Beugen, Strecken
- Drehen-Beugen, Drehen-Strecken
- Interaktion, Anpassung, Beweglichkeit
- Schutz, Gewichtstragen, Festigkeit

Anatomie



3.1 Bewegungsanalyse

- **Haltungsspekte** - Körperteile im Schwerkraftfeld in Beziehung zu einander halten
- **Transportaspekte** - Beziehung der Körperteile im Schwerkraftfeld zu einander verändern

Die zweckdienliche Integration von Handlungs- und Transportaspekten der Bewegung ermöglicht Fortbewegungs- und Handlungsfähigkeit. Dies führt zu einer autonomen, bewussten, halbunbewussten oder unbewussten Bewegungskontrolle.

3.2 Bewegungsmuster

- **Parallele Bewegungsmuster**
Strecken, Beugen oder Drehen
- **Spiralige Bewegungsmuster**
Drehen-Strecken oder Drehen-Beugen



4.1 Grundpositionen (Idealtypische Lernaktivität)

1. Aus der **Rückenlage** durch Drehen-Strecken
2. in die **Kriechposition**, dann durch Drehen-Beugen
3. in die **Sitzposition**, dann durch Drehen-Strecken
4. in die **Krabbellposition**, durch Drehen-Beugen
5. in den **Einbein-Kniestand**, durch Drehen-Strecken
6. in die **Schrittstellung** und schließlich durch Drehen-Beugen
7. in den **Zweibeinstand**.



4.2 Einfache und komplexe Funktionen

Einfache Funktionen: Position einnehmen und in der Schwerkraft aufrecht erhalten können.

Komplexe Funktionen: Fortbewegungen und Handlungsbewegung

- Fortbewegung im Schwerkraftfeld** Auf der vertikalen Ebenen von Position zu Position bewegen oder in der horizontalen Ebene fortbewegen (Gehen, Springen, Rollen, Rutschen)
- Halten einer Position und Handlungsbewegung:** eine Position wird gehalten und gleichzeitig werden andere Körperteile bewegt (z.B. Sitzen und Arme bewegen, um zu essen; im Gehen umherschauen und sich orientieren, kommunizieren etc.)

5. Beziehung (Gleichgewicht im Schwerkraftfeld Effort, dt. Anstrengung, Aufwand, Leistung u.a.)

Das **gemeinsame labile Gleichgewicht** in der Schwerkraft im Verstreben oder Hängen ermöglicht eine **synchronisierte Bewegungsinteraktion**. Im labilen Gleichgewichtszustand werden alle **Bewegungsinformationen (Zeit-Raum-Kraftaufwand)** ohne merkbare Zeitverzögerung wechselseitig gegeben.

Dies ist die Grundlage für **Bewegungsökonomie** und **gleichrangige Beteiligung** in der Bewegungsinteraktion, unabhängig von Gleichheit oder Unterschied in den Möglichkeiten und Fertigkeiten.

Die Stehposition ist beispielhaft, die Beziehungsformen können in jeder Position, gleich oder unterschiedlich, gestaltet werden.



5.1 Hängen - Ziehen

Körpergewicht hängt vom gemeinsamen Kontaktpunkt weg, Bewegungsanpassung erfolgt durch gegenseitige Information im Ziehen.

5.2 Verstreben - Drücken

Körpergewicht verstrebt gegen den gemeinsamen Kontaktpunkt, Bewegungsanpassung erfolgt durch gegenseitige Information im Drücken.



6. Gestaltung der Umgebung (engl. Human factoring)

Zur Erweiterung der Funktionsmöglichkeiten wird die Umgebung an die Fähigkeit der zu unterstützenden Person angepasst.

Die angemessene Unterlagerung der Körperteile (**Kopf, Brustkorb, Becken, Arme, Beine**)

- erhöht die Beweglichkeit des Körpers insgesamt,
- ermöglicht die isolierte Funktionsmöglichkeit einzelner Körperteile
- unterstützt die integrierte Bewegung als Fortbewegung oder Handlungsbewegung.

Die Unterlagerung der Bewegungsräume (**Hals, Schultergürtel, Taille, Hüftgelenke**)

- reduziert die Beweglichkeit einzelner Körperteile (Schutz, Entlastung, Ruhigstellung)
- schränkt den jeweils unterlagerten Bewegungsraum

Kontakt und Information:

DG Kinästhetik -Weiterbildungsinstitut
Ina Citron • Althoffstr. 20 • 12169 Berlin
Tel 030 793 11 82 • Fax 030 797 451 67
citron@kinaesthetik.de • www.kinaesthetik.de

Bewegung

Funktion

Beziehung

Umgebung