



## Kinästhetik für Kinder mit Behinderung - Ein Erfahrungsbericht

" Bewegen statt Heben und Fördern durch Bewegung mit den Prinzipien der Kinästhetik "



Ein Erfahrungsbericht von Katja, deren Beine seit Geburt gelähmt sind.

### Hallo - ich bin Katja

**und** erzähle hier meine Erlebnisse mit Kinästhetik zu lernen mich zu bewegen. **Mit den Bewegungswerkzeugen der Kinästhetik, habe ich neue Wege entdeckt mich zu bewegen.**

Früher hab ich mich immer aus meinem Rollstuhl raus plumpsen lassen...meine Knie haben den Fall gebremst. Das Geräusch war entsprechend wenn ich am Holzboden unkontrolliert auffiel. Meine Füße taten damals nichts außer hin und her schlackeln. In das Bett, auf den Stuhl, in die Badewanne musste mich immer jemand heben. Ich hatte schon Verspannungen im Schulterbereich. Dieses Prinzip, Heben erfolgte bereits mein ganzes 10-jähriges Leben.

Evelin (Frau Reinprecht) hat mir andere Wege und Möglichkeiten erfahren lassen. Drehen, Strecken, Beugen, Gewichtsverlagerung und mich zu spüren und noch andere Bewegungserfahrungen die spielerisch erfolgt sind haben meine Beweglichkeit ermöglicht.

Die Umgebung wurde für meine Bedürfnisse gestaltet und an meine Möglichkeiten angepasst. Feste Schaumstoffteile kann ich so plazieren das ich mich leichter bewegen kann. Die neue gestaltete Umgebung und die neu erlernte Spiralbewegungsmuster halfen mir mein Hochbett mit viel weniger Anstrengung zu erreichen.

Auch für den **Einstieg in die Badewanne habe ich neue Bewegungs- und Positionen erlernt:**

**Vorher war das in die Badewanne kommen für einem Körper der Horror! Heben, rüber hieven und wenn ich drüben ankam ließ ich mich einfach fallen. Knirsch Poing und Knacks.**



**Jetzt geht es über die verschiedenen Positionen und der Vier- Füßler- Position rein und raus aus der Wanne**



**...sicher angekommen, ...oh oh oh .. ,ich war noch nie mit Kleidung in der Badewanne, hier übe ich ja nur....**



**...mit wenig Anstrengung (Muskelspannung) geht es bewegt weiter in meinem Rolli**

Evelin hat mit mir lustige Übungen gemacht. Ich lernte einen Stock auf den Finger balancieren, Buntstifte zwischen meine Zehen zu stecken und mich am Boden zu rollen. Meine Sensibilität nahm zu. Ich lernte in Spiralbewegung vom Bett zum Sofa und vom Sofa zum Boden zu gelangen Inzwischen kann ich es auch rückwärts.

Immer haben wir Übungen für die Entwicklung meiner Muskeln der Beine und Zehen gemacht, ich hebe Steine mit den Zehen bewegt, ich stecke mir für Dehnung und Lockerung die Finger zwischen die Zehen, ich hab gelernt meinen Zehen und mit anderen Körperteilen Achtsam um zu gehen. Viele lustige Aktivitäten haben meine Beweglichkeit gefördert.



Ich habe gelernt wo ich mein Bein berühre um dieses nach oben zu bewegen und zu einem anderen Ort zu bringen.

Mein Gewicht über meine Knochen auf meine Füße und bewege mich vom Rolli auf die Toilette.

Früher habe ich meinen Körper gehoben. Ich hebe meinen Körper heute nicht mehr auf die Toilette, sondern habe gelernt mein Gewicht zu verlagern und bewegen ... **...heute bewege ich mich mit den erlernten Positionen spiralgig in die Badewanne. Ich hab gelernt es selbst zu tun.**



**Die Kinästhetik hat mir geholfen mehr über die Funktion meiner Bewegung und meines Körpers zu erfahren. Ich habe meine Bewegungsfähigkeiten erweitert und meine Beweglichkeit hat zugenommen, obwohl ich im Rollstuhl sitze.**

**Es ist viel passiert im letzten Jahr. Kinästhetik half mir das sich meine Knochen von den vielen aufprallen erholen konnten.**

**Kinästhetik hat mir mehr Beweglichkeit und Selbstständigkeit ermöglicht!**