

NINA HOCK • BARBARA INNECKEN

# 30 Kinesiologie- Übungen für Kinder

Blockaden  
lösen -  
Balance finden  
Mit Poster



## 1. Intro

### AKTIVIERUNG

2. Augenfitness
3. Zwerchfellaktivierung
4. Gorillaklopfen
5. Überkreuzbewegung
6. Liegende Acht
7. Elefant
8. Gehirnpunkte
9. Anschaltpunkte
10. Ohren ausfalten



### ENTSPANNUNG

11. Entspannung der Gesäßmuskeln
12. Entspannung der Schultern
13. Entspannung der Hand
14. Nackenpunkte
15. Eule
16. Wadendehnen
17. Dirigieren

### ENERGIE

18. Polaritätsbalance
19. Wasser trinken
20. Cook-Übung
21. Füße massieren
22. Balancepunkte
23. Löwengähnen
24. Zentralmeridian
25. Gouverneurmeridian



### STRESSABBAU

26. Schutz und Abgrenzung
27. Erden
28. Anti-Stresspunkte an den Füßen
29. Stressabbau-Punkte, die keiner sieht
30. Stirnpunkte
31. Gehirnaktivierung mit den Händen

## Kinesiologie – Blockaden lösen & Balance finden

Leistungsstress, Zeitdruck, Medienüberflutung und Bewegungsmangel belasten heute nicht nur die Erwachsenen. Auch Kinder haben es oft schwer, die eigene Balance zu finden. Diese 30 Kinesiologie-Übungen sollen Kinder von einem bis acht Jahren dabei unterstützen, im Gleichgewicht zu bleiben oder es neu zu finden. Darüber hinaus fördern die Übungen den Abbau von Stress, die Verbesserung der Koordination und Motorik sowie die Entspannung von Körper und Geist.

### Einführung für die Anleitenden

Die Übungen sind in vier farbige Kategorien eingeteilt:

- orangefarbene Übungen zur Aktivierung,
- blaue Übungen zur Entspannung,
- rote Übungen zum Energiefluss und
- grüne Übungen zum Stressabbau.

So finden Sie immer schnell Übungen, die Sie situativ passend einsetzen können. Im weiteren Teil des Booklets finden Sie zu jeder Übung zusätzliche Informationen und Anregungen für Variationen wie z.B. die Anwendung als Partnerübung.

## „Kinesiologie ist wie Zähneputzen – zur täglichen Anwendung empfohlen“

- Dr. John Thie -

Nutzen Sie die Übungen oft und regelmäßig in Ihrem Alltag. Nehmen Sie die Übungen in alltägliche Rituale auf, z.B. jeden Morgen die Anschaltpunkte rubbeln oder die Ohren ausfalten und danach darf sich ein Kind eine Übung wünschen. Rituale geben Kindern Sicherheit und machen die Übungen ganz selbstverständlich.

Es ist sinnvoll, neue Übungen nach und nach einzuführen, dadurch werden die Kinder nicht überfordert und bereits gelernte Übungen werden nicht vergessen. Sobald ein Fundus an Übungen eingeführt ist, können diese in Geschichten, Spiele und Lieder mit eingebaut werden.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spiel-Spaß

**Nina Hock & Barbara Innecken**

## Aktivierung

### Track 02 Augenfitness

ab 3

Die Augen werden von Muskeln bewegt, die wie alle anderen Muskeln auch Training brauchen. Wenn das Training sich nur auf Bildschirme beschränkt, ist das Aktivieren umso wichtiger.

- Fern-Nahsicht abwechseln: Auf einen Punkt in der Ferne schauen, z.B. ein Bild an der Wand und dann auf einen Punkt in der Nähe. Zwischen diesen Punkten fünfmal wechseln.

### Track 03 Zwerchfellaktivierung

ab 1

„Lachen ist gesund“ stimmt – aus Sicht des Zwerchfells. Dieser Muskel aktiviert durch seine Bewegung alle inneren Organe von der Verdauung bis zur Thymusdrüse. Eine Aktivierung wirkt damit positiv auf das Immunsystem und die Gesundheit.

- die Luft anhalten vorher und nachher, auch auf Zeit. Dadurch verbessert sich häufig die Fähigkeit, lange die Luft anzuhalten

### Track 04 Gorillaklopfen

ab 3

Das Abklopfen aktiviert das körpereigene Abwehrsystem und fördert das Selbstbewusstsein.

- statt Klopfen mit der flachen Hand sanft den oberen Teil des Brustbeins (Thymusdrüse) kreisförmig reiben. Das wirkt besänftigend und ausgleichend.

### Track 05 Überkreuzbewegung

ab 3

Durch Überkreuzen der Körpermittellinie mit Armen und Beinen wird die Zusammenarbeit beider Hirnhälften gefördert. Dadurch verbessert sich u.a. auch die Fähigkeit der Augen, integriert zusammenzuarbeiten.

- beim Überkreuzen hochgezogenes Knie mit dem Ellenbogen bewegen
- Schuhplatten: beim Überkreuzen Fußsohle hinter dem Körper mit der Hand berühren
- Storchengang: Arm und gegenüberliegendes Bein langsam nach oben bewegen

### Track 06 Liegende Acht

ab 3

Wenn die rechte und linke Gehirnhälfte verbunden werden, werden dadurch verschiedene motorische und kognitive Fähigkeiten aktiviert und integriert z.B. die Ausweitung des Sehfelds oder die Koordination von Hand und Augen.

- mit der Holzseisenbahn eine liegende Acht bauen und sie mit der Lok abfahren

### Track 07 Elefant

ab 3

Diese Übung ist eine Erweiterung der Liegenden Acht, in die das Hören mit beiden Ohren und die Entspannung der Nackenmuskulatur miteinbezogen werden. Sie steigert die Fähigkeit und Bereitschaft zum längeren Zuhören.

- mit dem Rüssel Kreise, Dreiecke oder Vierecke malen
- für Schulkinder: mit dem Rüssel Buchstaben, Wörter und Zahlen in die Luft malen

### Track 08 Gehirnpunkte

ab 3

Die Gehirnpunkte sind immer dann eine rasche und wirkungsvolle Übung, wenn die Mitarbeit beider Gehirnhälften gebraucht wird: bei nachlassender Aufmerksamkeit und Konzentration, vor neuen Spielen, vor Proben und Hausaufgaben.

Durch Rubbeln der dem Nierenmeridian zugeordneten Akupunkturpunkte unterhalb des Schlüsselbeins und gleichzeitigem Halten des Bauchnabels wird die „Batterie“ des Körpers aufgeladen und die beiden Gehirnhälften können besser zusammenarbeiten.

### Track 09 Anschaltpunkte

ab 3

Während die Gehirnpunkte die Integration von rechter und linker Gehirnhälfte unterstützen, aktivieren die Anschaltpunkte die Integration von oberen und unteren sowie von vorderen und hinteren Gehirnbereichen. Die Anschaltpunkte sind besonders mit den Gehirnpunkten (Track 08) im „Doppelpack“ zu empfehlen.

### Track 10 Ohren ausfalten

ab 2

Werden die Ohren im Übermaß elektronischen Klängen aus Kopfhörern, Computern oder auch emotionalem Stress ausgesetzt, reagieren sie häufig mit „Abschalten“. Die Übung aktiviert über 400 Akupunkturpunkte an den Ohren und lenkt auf diese Weise die Aufmerksamkeit auf das Zuhören, die Ohren werden wieder „angeschaltet“.

- während man die Ohren ausfaltet, gleichzeitig gähnen oder mit lockerem Unterkiefer Töne machen z.B. Aaaa ...

# Entspannung

## Track 11 Entspannung der Gesäßmuskeln

ab 4

Angespannte Muskeln senden ständig Signale an das Gehirn. Das ist wie Fernsehen, wenn der Staubsauger läuft. Mit einfachen isometrischen Übungen machen wir den „Staubsauger“ leiser oder ganz aus. Dadurch kann sich die Aufmerksamkeit ganz von alleine verbessern. Der Gesäßmuskel muss sich ohne Probleme bis über 90 Grad anwinkeln lassen, damit ein entspanntes Sitzen überhaupt möglich ist.

## Track 12 Entspannung der Schultern

ab 5

Verspannungen in den Schultern gehen oft auf nicht optimal ausgerichtete Arbeitsplätze zurück. Nicht immer haben Kinder in Kindergarten und Schule Tische und Stühle, die optimal an ihre Größe usw. angepasst sind. Da ist eine tägliche Entspannungsübung für den Schulterbereich wichtig.

- Partnerübung mit Erwachsenen: Kind sitzt entspannt auf Stuhl, Arme hängen nach unten oder liegen locker im Schoß. Legen Sie Ihre beiden Hände seitlich an den Kopf des Kindes knapp oberhalb der Ohren. Ist der Hals entspannt, können Sie mit leichtem Druck der rechten Hand den Kopf sanft nach links neigen. Wenn das Ende der Bewegung erreicht ist, darf das Kind leichten Gegendruck ausüben. Beim Lockerlassen neigt sich der Kopf ohne Druck weiter zur Seite. Die Übung dreimal wiederholen, danach die Schulter wechseln.

### Track 13 Entspannung der Hand

ab 5

Viele Kinder drücken den Stift mit zu viel Kraft auf. Das wird spätestens dann bemerkt, wenn die Stiftmine ständig abbricht. Für die Hand ist das anstrengend. Die ständige Anspannung kann sich über den Arm bis hin zur Schulter fortsetzen. Mit einer entspannten Hand lässt es sich mit mehr Freude malen und schreiben.

- Partnerübung mit Erwachsenem: Die rechte Hand des Kindes in beide Hände nehmen. Mit dem linken Daumen vorsichtig die Basis des Daumens des Kindes halten, mit dem rechten Daumen sanft an der Basis des kleinen Fingers anfassen. Jetzt mit beiden Daumen sanft die Handfläche des Kindes öffnen, also die Muskeln der Handfläche dehnen. Die Übung zweimal wiederholen, dann kommt die andere Hand dran.

### Track 14 Nackenpunkte

ab 2

Bei diesen Punkten handelt es sich um lymphatische Aktivierungspunkte, die sich positiv auf die Nackenmuskulatur auswirken. Die Lymphbahnen entschlacken und aktivieren das Immunsystem. Sie können auch manchmal bei Kopfschmerzen helfen...

- Partnerübung: Ein Kind setzt sich hinter das andere und massiert die Nackenpunkte beider Hände leicht und sanft kreisend für ca. 1 Minute.

### Track 15 Eule

ab 3

Dies ist eine Selbsthilfeübung zur Dehnung und Entspannung der Nacken- und Schultermuskulatur, die man sehr gut mal zwischendurch machen kann. Sie erhöht die Blut- und damit die Energiezufuhr zum Gehirn und verbessert die Wahrnehmung, vor allem das Hören.

## Track 16 Wadendehnen

ab 4

Angesichts einer angespannten Situation oder eines schwierigen Problems oder auch bei länger anhaltendem Stress verkürzen sich die Sehnen in Fuß und Unterschenkel instinktiv, um uns durch Rückzug oder „Totstellen“ zu schützen (Sehnenkontrollreflex). Durch die Übung werden die Sehnen gedehnt und dadurch ihre natürliche Länge wiederhergestellt.

## Track 17 Dirigieren

ab 2

Bei dieser Übung ist schwungvolles „Kritzeln“ erlaubt und erwünscht! Diese beidseitige Zeichenübung, die rechts und links der Mittellinie durchgeführt wird, unterstützt den Richtungs- und Orientierungssinn und ist eine wichtige Grundlage für feinmotorische Bewegungen (z.B. Schreiben).

Übrigens: sehr viele berühmte Dirigenten erreichen ein gesegnetes Alter, was u.a. mit den Dirigierbewegungen in Verbindung gebracht wird!

- ein Lieblingslied anhören und mit den Armen dazu dirigieren
- lange Seidenbänder an Stöcke binden und damit dirigieren

# Energie

## Track 18 Polaritätsbalance

ab 4

Auch ohne zusätzliche Aktivierung sind unsere Nasenlöcher abwechselnd aktiv. Dabei werden unterschiedliche Ionen mit der Umgebung ausgetauscht, außerdem die Hemisphären des Gehirns aktiviert. Die Übung hilft dabei, diese Ionisierung ins Gleichgewicht zu bringen.

- stoßweise Ausatmen, z.B. 3x hintereinander
- beim Ausatmen den Nasenflügel mit dem Finger zu klopfen. (Tipp: Gegebenenfalls vorher ein Taschentuch benutzen ...)

## Track 19 Wasser trinken

Regelmäßiges und ausreichendes Trinken fördert die Gesundheit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit und unterstützt beim Abbau von Stress.

Die Formel für die tägliche Wassermenge liegt bei 0,2 Liter pro 10 kg Körpergewicht. Bei Stress, Krankheit, geistiger und körperlicher Aktivität liegt der Bedarf höher, ebenso bei Konsum bestimmter Lebensmittel wie z.B. getrockneter Früchte, schwarzem Tee.

## Track 20 Cook-Übung

ab 5

Im ersten Teil sind Arme und Beine nach dem Muster der Liegenden Achten verschränkt, dadurch werden die Energiekreisläufe im Körper ausbalanciert. Im zweiten Teil werden durch das Berühren der Fingerspitzen beide Gehirnhälften aktiviert und emotionaler Stress abgebaut.

- die Übung im Sitzen oder im Liegen durchführen

### Track 21 Füße massieren

ab 3

Diese Reflexpunkte aktivieren die Koordination von Armen und Beinen beim Gehen, nach vorne, hinten und auch zur Seite. Deswegen sind sie eine gute Unterstützung beim Laufen lernen genauso wie bei jeder Ganzkörperaktivität (z.B. Ski- oder Fahrradfahren), neu oder bekannt.

- Partnerübung: Die Oberseite der Füße wird zwischen den Fußknochen massiert. Dazu an der Innenkante oben beginnen und sich weiter nach außen arbeiten. Jeden Zwischenraum des Mittelfußknochens der Länge nach massieren.

### Track 22 Balancepunkte

ab 1

Der Gleichgewichtssinn im Ohr (Gleichgewichtsorgan im Vestibulum des Innenohrs) wird aktiviert. Äußeres und inneres Gleichgewicht ist wichtig für jede motorische Aktivität. Zusätzlich kann man heute Auswirkungen auf die Entwicklung logischen Denkens feststellen. In einer Umgebung, die zunehmend geprägt ist von zweidimensionalen Oberflächen (PC, Handy, Tablet), ist es wichtig, das dreidimensionale Sehen zu fördern.

### Track 23 Löwengähnen

ab 3

Die Kiefergelenksmuskeln sind häufig die verspanntesten im ganzen Körper. „Zähne zusammenbeißen“ schränkt aber unsere Wahrnehmung und unser Denken ein, denn sehr viele Nervenverbindungen zum Gehirn passieren das Kiefergelenk. Durch die sanfte Massage der Kiefergelenksmuskeln beim Löwengähnen kann der Gähnreflex ausgelöst werden und sich die Muskulatur entspannen. Das Gähnen wird bei uns häufig als Unhöflichkeit interpretiert, dabei signalisiert der Körper durch das Gähnen nur seinen Wunsch nach Entspannung!

- die Muskeln sanft mit den Fingerspitzen beklopfen

## Track 24 Zentralmeridian

ab 1

Meridiane sind Leitbahnen, die unseren Körper durchziehen. Sie sind so etwas die „Schnellstraßen für Lebensenergie“. Die Punkte entlang der Meridiane werden Akkupunkturpunkte genannt. Der Zentralmeridian ist bei Ungeborenen im Mutterleib einer der ersten, der sich entwickelt. Es ist die Verbindung zu unserer eigenen, zentralen Energie und aktiviert damit eine positive Kommunikation mit dem *Ich*.

- Partnermassage: gegenseitig den Meridian entlang fahren z.B. mit der bloßen Hand, einem Stofftier oder einer Fingerpuppe

## Track 25 Gouverneurmeridian

ab 1

Der Gouverneurmeridian ist der zweite Meridian, der sich ganz am Anfang im Mutterleib ausbildet. Hier entwickelt sich die erste Interaktion mit der Umgebung und diese wird mit dem Meridian positiv beeinflusst. (Definition „Meridian“ siehe Track 23)

- Partnermassage: gegenseitig den Meridian entlang fahren z.B. mit der bloßen Hand, einem Stofftier oder einer Fingerpuppe

## Stressabbau

### Track 26 Schutz und Abgrenzung

ab 5

Diese Übung fördert die Wahrnehmung des eigenen Raumes. Dabei wird der körpereigene Energiefluss stabilisiert und Angst vor neuen Situationen kann gelöst werden.

- Partnerübung: Ein Kind steht. Das andere nähert sich von vorne, seitlich und von hinten, mal schnell und mal langsam. Das stehende Kind spürt, wann die Annäherung beginnt unangenehm zu werden und sagt dann „Stopp“ und macht dann die Übung. Dann noch mal von vorne. Hat sich etwas verändert?

### Track 27 Erden

ab 5

Wir leben in einer Gesellschaft, in der sehr viele Informationen täglich auf uns einströmen. Die Vorstellung von einem guten Kontakt zur Erde hilft dabei, am Boden und damit im Gleichgewicht zu bleiben.

Energie im Körper zu visualisieren hilft dabei, vital und trotzdem ausgeglichen zu sein.

- beim Punkte-Halten Energie vorstellen, die durch den Körper fließt. Das kann eine schöne Farbe sein oder z.B. Licht oder Wasser. Diese Energie fließt langsam vom Kopf über die Schultern, Arme, Bauch und Beine bis in die Zehenspitzen.

### Track 28 Anti-Stresspunkte an den Füßen

ab 3

Bei dem Punkt handelt es sich um den Akupressurpunkt Niere 1, die „emporsprudelnde Quelle“, der energetisiert und das Gleichgewicht aktiviert.

- Tennisbälle unter den Füßen rollen: das lockert zusätzlich den ganzen Körper!

### Track 29 Stressabbau-Punkte, die keiner sieht

ab 3

Die Übungen haben eine ähnliche lösende Wirkung wie die Stirnpunkte, können jedoch in manchen Situationen leichter angewandt werden, z.B. wenn eine Übung zu auffällig wäre.

- bei geschlossenem Mund die Zunge an den harten Gaumen, gleich hinter den Zähnen, legen. Beim Einatmen drückt die Zunge leicht dagegen, beim Ausatmen wird wieder locker gelassen. (6x wiederholen)

### Track 30 Stirnpunkte

ab 2

Wenn uns etwas Sorgen bereitet, fassen wir uns von allein oft an die Stirn. Diese Haltepunkte auf der Stirn haben einen Bezug zum Magenmeridian. Die Redewendung „mir liegt etwas im Magen“ beschreibt sehr gut, in welcher Gefühlslage diese Punkte hilfreich sein können. Durch das Halten der Stirnpunkte verlagert sich die Aufmerksamkeit auf die Stirnlappen des Gehirns. Dies ist ein Bereich, der einen klareren Blick auf ein Problem ermöglicht.

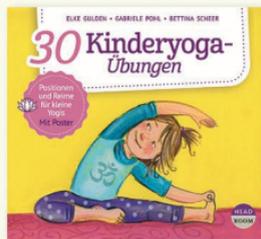
- einem Partner die Stirnpunkte halten und sie sich anschließend von ihm halten lassen

Die Übung wird eingesetzt, um das Gehirn zu organisieren. Dem kleinen Finger wird Kommunikation und elektrische Energie zugeordnet. Die anderen Finger tragen zum Stressabbau bei. Dadurch können wir besser denken und uns besser auf ein neues Thema oder die Hausaufgaben konzentrieren.

- Ergänzung: „Stelle dir vor, du könntest in deinen Kopf schauen. Ist es dort ordentlich oder unaufgeräumt? Stell dir vor, du könntest dort oben aufräumen. Wie fühlt sich dein Kopf an, wenn dort Ordnung ist?“

## Mit allen Sinnen Bewegen & Entspannen

Weitere Titel:



ISBN 978-3-96346-039-5



ISBN 978-3-96346-040-1



ISBN 978-3-96346-046-3



**Nina Hock**

ist Dipl.-Ingenieurin und in verschiedenen Methoden der Angewandten Kinesiologie ausgebildet. Sie leitet das Zentrum für Angewandte Kinesiologie in Pullach bei München.

[www.kinesiologiezentrum-muenchen.de](http://www.kinesiologiezentrum-muenchen.de)



**Barbara Innecken**

ist Sprachheilpädagogin und in verschiedenen Bereichen der Angewandten Kinesiologie und der Systemischen Therapie ausgebildet. Sie leitet seit 1994 ihre eigene Praxis und ist Referentin in der Fort- und Weiterbildung.

[www.barbara-innecken.de](http://www.barbara-innecken.de)



**Charlotte Welling**

ist Schauspielerin und steht u.a. für die WDR-Kindersendung „Wissen macht Ah!“ vor der Kamera. Auf der Bühne ist sie u.a. am Theater Hagen oder mit ihrem Chanson-Duo „Die netten Koketten“ zu sehen.



**Philipp Schepmann**

ist Schauspieler und Sprecher. Er ist vor allem in Hörbüchern und Dokumentationen zu hören. Man kennt seine Stimme aus der bekannten Kinderhörbuchreihe „Der kleine Drache Kokosnuss“.

Das beiliegende Poster gibt es auch zum Download kostenfrei unter:  
[www.headroom.info/hoerbuecher-fuer-kinder/bewegen-entspannen.html](http://www.headroom.info/hoerbuecher-fuer-kinder/bewegen-entspannen.html)

© & © 2021 headroom sound production GmbH & Co KG, Köln  
Bildkarten © 2018, Don Bosco Medien GmbH, München  
Bearbeitung, Regie, Schnitt, Mastering: Simon Kamphans  
Illustrationen: Heinrich Drescher | Umschlaggestaltung: ReclameBüro, München  
Fotos: Autorinnen © privat | Sprecherin © Laura Thomas | Sprecher: Jan Schepmann  
Adaption und Gestaltung: S. Starfinger, headroom