



Q (/search)

Login (/login)

PARTNERSCHAFT & FAMILIE (/PARTNERSCHAFT_FAMILIE)

SCHULKINDER (/SCHULKINDER)

BESSER LERNEN (/BESSER-LERNEN)

Kinesiologische Übungen mit Kindern

Einfache Körperübungen aktivieren das Gehirn und machen Kinder aufnahmefähiger.

Autor Martina Rüter (/martina-rueter) | Letztes aktualisiert Jul, 09 2013



(http://www.addthis.com/bookmark.php?v=300&winname=addthis&pub=ra-5159009a5533b335&source=tbx-300&lng=de-de&s=google_plusone_share&url=http%3A%2F%2Fsuite101.de%2Farticle%2Fkinesiologische-uebungen-mit-kindern-a49844&title=Kinesiologische%20C3%9Cbungen%20mit%20Kindern%20%7C%20Su-ra-5159009a5533b335/-/-/533a9703fa3cd0be/2&frommenu=1&uid=533a9703f04f445a&ct=1&tt=0&captcha_provide)



Das Wort Kinesiologie stammt aus dem Griechischen. Der erste Wortteil leitet sich von "kinesis", also der Bewegung ab und "logos" steht für Lehre. Übersetzt bedeutet Kinesiologie (<http://www.suite101.de/content/kinesiologie-als-alternative-medin-a48687>) soviel wie "Die Lehre von der Bewegung". Bei der angewandten Kinesiologie handelt es sich um ein alternatives Diagnose und Therapieverfahren auf der Basis, dass gesundheitliche Störungen, wie zum Beispiel Lern- und Konzentrationsschwäche, aus Blockaden im Energiefluss des Körpers resultieren. Die Vorstellung der Energiebahnen, auch Meridiane genannt, entstammt der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM. Bei der angewandten Kinesiologie steht die Muskelkraft bestimmter Muskelgruppen im Zentrum der Betrachtungen. Zur Diagnose wird der kinesiologische Muskeltest angewandt.

Kinesiologie und das Gehirn

Da die Steuerung der Muskeln über die beiden Gehirnhälften läuft, steht die Kinesiologie eng mit der Gehirnforschung in Verbindung. So steuert die rechte Gehirnhälfte die linke Körperseite und die linke Gehirnhälfte die rechte Körperseite. Außerdem ist die linke Gehirnhälfte die logische und rein informationsverarbeitende Seite während die rechte Gehirnhälfte für Emotionen, Musikalität und intuitive Handlungen ermöglicht. Die linke Gehirnhälfte ist demnach für das rationale Denken sowie analytische und mathematische Denkweisen verantwortlich. Die rechte Gehirnhälfte ist hingegen für die Intuition, Kreativität und Gefühle zuständig. Natürlich kommunizieren die beiden Gehirnhälften auch untereinander. Doch häufig ist eine Seite des Gehirns stärker ausgeprägt. Bei den meisten Menschen ist es die linke Gehirnhälfte, welche

dominiert.

Einfache Körperübungen regen beide Gehirnhälften an

Durch einfache Körperübungen, kann man das Gehirn beidseitig aktivieren, um eine bessere Leistungsfähigkeit zu erreichen. Diese Körperübungen helfen insbesondere Kindern sich bei Diktaten, Tests und Klassenarbeiten besser zu konzentrieren. Regelmäßig durchgeführt steigern die Übungen die Lernfähigkeit. Außerdem machen sie Spaß und entbinden reduzieren möglicherweise bestehenden Stress und Leistungsdruck.

Überkreuz-Bewegungen und Drehen

Eine mögliche Überkreuz-Übung ist folgende: Linke Hand zum rechten Knie führen dann rechte Hand zum linken Knie. Etwas zehn Mal wiederholen.

Im Stehen lässt sich auch folgende Übung leicht durchführen: linker Arm nach vorn und gleichzeitig das rechte Bein nach hinten führen. Dann umgekehrt. Ebenfalls etwas zehn Mal wiederholen.

Auch einfaches Drehen um die eigene Achse regt die Gehirntätigkeit an und schult gleichzeitig den Gleichgewichtssinn. Beim mehrfachen drehen, jedoch darauf achten, dass der Kopf so lange, wie möglich einen Punkt fixiert – sonst kommt Schindel auf.

Ohrenreiben

Ebenfalls einfach und effektiv ist das Ohrenreiben. Dazu massiert man sanft die Krempe des Außenohrs von innen nach außen. Eventuell werden die Ohren etwas warm.

Die liegende Acht

Eine weitere Methodik zur Anregung beider Gehirnhälften ist die liegende Acht. Hierbei fährt man mit einem Stift auf einem Blatt Papier mehrfach die Form einer liegenden Acht ab. Für Kinder kann man eine Autorennbahn in Form einer liegenden Acht basteln, welche mit Spielzeugautos abgefahren wird.

Simultanzeichen

Eine weitere kreative Möglichkeit ist, in jede Hand einen Stift zu nehmen und auf einem Blatt Papier spiegelbildlich Figuren zu zeichnen. Dabei sollte man mit einfachen Figuren, wie zum Beispiel Kreisen, anfangen und sich langsam steigern. Mit dieser Übung fördert man die Augen-Hand-Koordination und verbessert die Schreibfähigkeit.

Weitere Artikel zum Thema:

- [BrainGym® - leichter Lernen mit Bewegung](http://suite101.de/article/braingymr---leichter-lernen-mit-bewegung-a140098)
(<http://suite101.de/article/braingymr---leichter-lernen-mit-bewegung-a140098>)
- [Psychomotorische Bewegungsspiele für Kinder](http://martina-rueter.suite101.de/psychomotorische-bewegungsspiele-fuer-kinder-a65130)
(<http://martina-rueter.suite101.de/psychomotorische-bewegungsspiele-fuer-kinder-a65130>)

- [Bewegungs- und Wahrnehmungsspiele für den Herbst](http://martina-rueter.suite101.de/bewegungs--und-wahrnehmungsspiele-fuer-den-herbst-a126863)
(<http://martina-rueter.suite101.de/bewegungs--und-wahrnehmungsspiele-fuer-den-herbst-a126863>)
- [Bewegungsspiele für Spielgruppen und Kindergeburtstage](http://martina-rueter.suite101.de/bewegungsspiele-fuer-spielgruppen-und-kindergeburtstage-a86703)
(<http://martina-rueter.suite101.de/bewegungsspiele-fuer-spielgruppen-und-kindergeburtstage-a86703>)
- [Kim-Spiele steigern die Merkfähigkeit und die Wahrnehmung](http://martina-rueter.suite101.de/kim-spiele-steigern-die-merkfaehigkeit-und-die-wahrnehmung-a104302)
(<http://martina-rueter.suite101.de/kim-spiele-steigern-die-merkfaehigkeit-und-die-wahrnehmung-a104302>)
- [Konzentrationsspiele: Spiele zum Anfassen und Nachdenken](http://martina-rueter.suite101.de/konzentrationsspiele-spiele-zum-aufpassen-und-nachdenken-a104653)
(<http://martina-rueter.suite101.de/konzentrationsspiele-spiele-zum-aufpassen-und-nachdenken-a104653>)



(http://www.addthis.com/bookmark.php?v=300&winname=addthis&pub=ra-5159009a5533b335&source=tbx-300&lng=de-de&s=google_plusone_share&url=http%3A%2F%2Fsuite101.de%2Farticle%2Fkinesiologische-uebungen-mit-kindern-a49844&title=Kinesiologische%20%C3%9Cbungen%20mit%20Kindern%20%7C%20Su-ra-5159009a5533b335/-/-/533a9703fa3cd0be/3&frommenu=1&uid=533a97033b990d2d&ct=1&tt=0&captcha_provi)



über den Autor

Martina Rüter (/martina-rueter)

Als **freiberufliche Webgestalterin** beschäftige ich mich sowohl mit dem web-gerechten Texten als auch mit barrierefreiem Webdesign. Mehr Infos unter www.barrierefreie-webgestaltung.de (<http://www.barrierefreie-webgestaltung.de>)

Dieses Wissen vermitlere ich als **Dozentin** in Seminaren rund um's ...

294 Artikel

join the discussion

Kommentare **Gemeinschaft** D Einloggen ▾

Nach Besten sortieren ▾ Teilen Favorit ★

Die Diskussion starten...

Schreiben Sie den ersten Kommentar.

AUCH AUF SUITE101.DE

**Kündigung und
Versetzungsklausel**

Ein Kommentar • vor 9 Monaten

Philipp Kitzmann — Das dem Urteil des Bundesarbeitsgerichts ...

**Visualisierung und
Selbstsuggestion helfen ...**

Ein Kommentar • vor 9 Monaten

Franz Josef Neffe — In der Regel wird immer vollkommen übersehen, ...

**Vorsicht, Abzocke:
Schwarze Schafe beim ...**

4 Kommentare • vor 8 Monaten

acidoamigo — vbhubhiozgv

Ausgehen in Mainz

Ein Kommentar • vor 9 Monaten

AlexTheKing — Dieser Beitrag stellt die Ausgelmöglichkeiten in ...

Abonnieren

D Disqus deiner Seite hinzufügen

Das könnte Dir auch gefallen



Freie Trauung

Angelique Schnabel
(/article/freie-trauung-a36768)



Hilfe beim Restless-Legs-Syndrom

Andrea Fettweis
(/article/hilfe-beim-restless-legs-syndrom-a36777)



Nährstoffschonend garen

Nadine Schwan
(/article/naehrstoffschonend-garen-a36780)

[BILDUNG & KARRIERE \(/BILDUNG_KARRIERE\)](#)

[COMPUTER & TECHNIK \(/COMPUTER_TECHNIK\)](#)

[ERHOLUNG & ABENTEUER \(/ERHOLUNG_ABENTEUER\)](#) [MUSIK \(/MUSIK\)](#)

[REGIONALES \(/REGIONAL\)](#) [ESSEN & TRINKEN \(/ESSEN_TRINKEN\)](#)

[FILM & TV \(/FILM_TV\)](#) [GEIST & SEELE \(/GEIST_SEELE\)](#)

[GESCHICHTE \(/GESCHICHTE\)](#)

[GESUNDHEIT & WELLNESS \(/GESUNDHEIT_WELLNESS\)](#)

[HAUS & HOBBY \(/HAUS_HOBBY\)](#) [KUNST & MODE \(/KUNST_MODE\)](#)

[LESEN & LAUSCHEN \(/LESEN_LAUSCHEN\)](#)

[PARTNERSCHAFT & FAMILIE \(/PARTNERSCHAFT_FAMILIE\)](#)

[PFLANZEN & TIERE \(/PFLANZEN_TIERE\)](#)

[POLITIK & GESELLSCHAFT \(/POLITIK_GESELLSCHAFT\)](#) [REISEN \(/REISEN\)](#)

[SCHREIBEN & PUBLIZIEREN \(/SCHREIBEN_PUBLIZIEREN\)](#)

[SPORT \(/SPORT\)](#) [WIRTSCHAFT & GELD \(/WIRTSCHAFT_GELD\)](#)

[WISSENSCHAFT \(/WISSENSCHAFT\)](#)

[Über uns \(/about\)](#) [Nutzungsbedingungen \(/terms\)](#)

[Datenschutz \(/privacy\)](#)

Suite101 ist einer der weltweit größten, unabhängigen Publisher im Internet, das zu Hause von hunderten von erfahrenen Autoren und tausenden von Artikeln zu vielen verschiedenen Themenbereichen.

Made in Vancouver, Kanada.

"