

Teil 2

# Bewegungsentwicklung mit Hilfe der Kinesiologie positiv beeinflussen

Immer mehr Kinder fallen in der Praxis durch Einschränkungen in der Gesamtkörperkoordination und in der manuellen Geschicklichkeit auf. Woran liegt das? Welche Möglichkeiten haben wir als kinesiologische Begleiter diesen Kindern zu helfen?

## Asymmetrischer tonischer Nackenreflex

Der ATNR entsteht in etwa der 17. Schwangerschaftswoche und sollte im 6. Monat nach der Geburt überlagert werden können.

**Auslösung:**

Der ATNR wird ausgelöst, wenn das Kind den Kopf zu einer Seite dreht. Er bildet die Grundlage für erste Greifbewegungen und das Ausbilden einer inneren Achse.



**Wie sieht das Muster aus?**

Durch die Drehung des Kopfes zu einer Seite kommt es zu einem reflexartigen Beugemuster auf der Hinterhauptseite. Die Körperseite, die in Richtung des Gesichtes zeigt, kommt in ein Streckmuster.

Der ATNR hilft dem Baby während des Geburtsvorgangs. Während der Wehen (durch den Massageeffekt) und sobald der Kopf des Babys erscheint, dreht die Hebamme sanft den Kopf zur Seite und aktiviert dadurch den Reflex. Sie hilft dem Kind damit, sich nach unten zu schrauben.

Ein vollständig vorhandener ATNR hilft dem Kind nach der Geburt, dass die Atemorgane frei liegen. Des Weiteren werden die Streckmuskeln trainiert und die Auge-Hand-Koordination bekommt die ersten Impulse.

Die Rotation um die eigene Achse wird durch den ATNR eingeleitet. Bleibt das Muster bestehen, kann das Kind Schwierigkeiten bekommen, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten und dadurch wird das vestibuläre System in seiner Entwicklung behindert.

**Auswirkung des nicht integrierten „ATNR Globalmusters“ im Leben des Kindes**

Diese Kinder krabbeln gar nicht oder mit gefausteten Händchen, um dem Einfluss des Musters entgegenzuwirken. Gefaustete Händchen deuten immer auf eine Entwicklungsverzögerung hin.

- Die Kinder beherrschen keinen Purzelbaum, sie rollen schief ab.
- Ball fangen und alle Aktivitäten, die sich im Körpermittelfeld abspielen, gelingen nicht gut.
- Sie haben massive Probleme mit dem Gleichgewicht.
- Beim Treppensteigen oder anderen Balanceaktivitäten bauen sie einen Hypertonus im Schulter/Nackensbereich auf, um Kopfbewegungen, die das Muster auslösen, zu vermeiden. Diese Kompensation kann man auch beim Malen und Schreiben beobachten.
- Schwierigkeiten bei Tätigkeiten, die das Überkreuzen der Körpermittellinie fordern.
- Probleme in der Hand-/Handkoordination und Auge-/Handkoordination
- Ungenügendes Fixieren mit den Augen
- Beim Kreuzen des Mittelfeldes wechselt das Kind die Hand beim Schreiben.
- Das Kind hat Schwierigkeiten, sich auf eine Schreibhand festzulegen.
- Dreht das Blatt bis zu 90°, gerade wenn die Schreibrichtung sich ändert.
- Schwierigkeiten beim Puzzeln und anderen feinmotorischen Aktivitäten
- Schwierigkeiten beim Malen und in der Geometrie

## Hilfen zur Verbesserung der Alltagssituation & besseren Integration des ATNR

- Aktivitäten in Bauchlage in der Hängematte, bei denen das Kind den Kopf drehen und zielgerichtet greifen muss
- Aktive Dehnung der Hals- und Nackenmuskeln gegen Widerstand
- Aus dem Brain-Gym®-Programm die „Eule“ und „Nackenrolle“ aktiv und passiv durchführen
- Rollen in einer Tonne
- Um die eigene Achse rollen, beide Arme dabei über den Kopf halten
- Krabbeln durch einen Tunnel
- Krabbeln und mit dem Kopf dabei schwere Gegenstände schieben
- Boxen gegen einen sich bewegenden Boxsack
- Ballfangen mit Luftballons üben
- In Bauchlage auf schräger Ebene hochziehen
- Bauchlage auf Kreisel und sich dadurch Anstupsen mit den Händen schnell im Kreis drehen
- Krabbeln über unterschiedlich hohe Matratzenberge
- Klatsch- und Fingerspiele
- Klettern an Kletterwänden (eine optimale sportliche Förderung zur Integration dieses Reflexes)
- Balance der Nackenmuskeln und isometrische Dehnung des oberen Trapezmuskels und des Sternocleidomastoideus
- Massieren der neurolymphatischen Zonen des Magens
- Craniosacrale Befreiung des Kreuzbeins

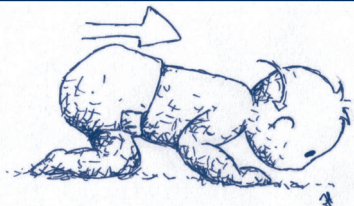
## Der symmetrische tonische Nackenreflex

Der STNR entsteht zwischen dem 6. und 8. Lebensmonat und sollte zwischen dem 9. und 11. Lebensmonat überlagert sein.

### Auslösung:

Dieses Muster wird ausgelöst, wenn der Kopf gebeugt oder gestreckt wird.

Die Überlagerung dieses Reflexes ermöglicht den Vierfüßlerstand und damit das Aufrichten zum freien Sitz.



Beim Beugen des Kopfes werden die Arme im Ellenbogen gebeugt und die Beine total gestreckt.  
Bei Streckung des Kopfes werden die Arme total gestreckt und die Beine gebeugt.

## Auswirkung des nicht integrierten „STNR Globalmusters“ im Leben des Kindes

- Kann das Kind am Krabbeln hindern, STNR-Kinder rutschen oft auf ihrem Hinterteil
- Schwierigkeiten beim Purzelbaum schlagen. Das Kind steht auf seinem Kopf, kann den Hals nur ungenügend in Flexion bringen und fällt hart auf den Rücken.
- Schwierigkeiten mit der Stifthaltung, zuviel Kraft und umklammert den Stift spontan im Faustgriff
- Beim Schreiben werden die Arme durchgestreckt, das Heft liegt am Tischende, das Kind liegt mit dem Oberkörper dabei auf der Tischplatte
- Probleme beim Abschreiben von der Tafel oder aus dem Buch
- Lümmeln mit dem gesamten Oberkörper auf der Tischplatte
- Manche schlingen ihre Beine um die Stuhlfüße, um der Strecktendenz der Beine entgegenzuwirken.
- Die Kinder krabbeln nicht im Überkreuzmuster, sondern hoppeln eher wie ein Häschen.
- Symmetrisches Armkreisen mit gestreckten Armen ist nicht möglich

## Hilfen zur Verbesserung der Alltagssituation & besseren Integration des STNR

- Das Kind liegt in Bauchlage auf dem Gymnastikball und soll sich mit gestreckten Armen über diesen. Nachdem es über den Ball gerollt ist, soll es sich mit den Händen abfangen. Achten sie dabei auf die Handhaltung; die Hand sollte flach auf dem Boden gestützt sein.
- Das Kind steht unter einem Seil und soll Würstchen schnappen, indem es seinen Kopf in den Nacken legt und mit dem Mund nach den Würstchen schnappt.
- In Bauchlage auf ein Rollbrett liegen und sich an einem Seil ziehen, das über den Kopf gespannt ist.
- Schräge Ebene in Bauchlage mit Seil hinaufziehen
- Schreibtisch mit kippbarer Schreibplatte
- Setzen sie beim Abschreiben von Texten Buchstützen ein.
- Bildschirme immer so stellen, dass sie in Gesichtshöhe sind.
- Benutzen sie Stiftverdickungen oder setzen sie Styroporkugeln als Stiftverdickung ein.
- Halten sie feinmotorische Aktivitäten kurz und sorgen sie für Pausen.
- Gestatten sie Haltungsfreiheit.
- Lassen sie das Kind nie zu lange sitzen, bauen sie immer wieder Bewegungssequenzen ein.
- Reiten fördert die Integration dieses Reflexes.
- Schaukeln in einer Hängematte in Bauchlage fördert die Integration dieses Reflexes, da das Kind hier den Kopf gegen die Schwerkraft strecken muss.

### Zusammenfassung:

Frühkindliche Globalmuster sind automatische, motorische Reaktionen, die von Hirnstamm und Rückenmark ausgelöst werden. Sie unterliegen nicht unserem Willen. Frühkindliche Globalmuster dienen unserem Überleben. Durch Nutzung dieser Reflexe und fortschreitender Myelinisierung des Nervensystems wird das Kind in die Lage versetzt, die Bewegungen willkürlich zu steuern und zu nutzen. Ab diesem Zeitpunkt ist das Kind nicht mehr seinen Reflexen ausgeliefert, sondern entwickelt fortschreitend eine gute Willkürmotorik. Die Reflexe können besser gehemmt bzw. integriert und in lebenslange Handlungs- und Richtreaktionen entwickelt werden.

Durch diese frühkindlichen Muster bildet sich ein Gefühl für die innere Achse (Mittellinie) aus, die die Grundlage dafür ist, dass Bewegungen im dreidimensionalen Raum ausgeführt werden können. Diese Muster sind die Grundlage für statisches und dynamisches Gleichgewicht. Frühgeborenen Kindern, aber auch Kaiserschnittkindern, fehlt oftmals das Gefühl einer inneren Achse, die ihnen Stabilität vermittelt. Sie spielen nicht mit ihren frühkindlichen Bewegungsmustern und reifen in ihrer motorischen Entwicklung dadurch verzögert aus. Die Folge davon sind unzureichende motorische Fähigkeiten. Das Kind benötigt für Alltags-

aktivitäten vermehrt Energie, die es nicht für höher kognitive Funktionen zur Verfügung hat. Die Kinder ermüden schneller und wirken unkonzentriert und in ihrem Verhalten unangemessen. Gerade in der kinesiologischen Begleitung fällt mir auf, dass sich viele Programme durchsetzen, bei denen etwas mit dem Kind gemacht wird. Ich empfinde aber gerade die Arbeit mit frühkindlichen Reflexen als Möglichkeit, dem Kind sein eigenes, einzigartiges Potential zu verdeutlichen, welches es nur nutzen kann, wenn es sich aktiv damit auseinandersetzt. Jahrmillionen haben sich gesunde Menschen entwickelt, die ihre Reflexe und Globalmuster in einer aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt trainierten, sie benötigten keine spezifischen Programme, da eigentlich alles da ist, um diese Muster zu nutzen.

In meiner Kursreihe „Sensorische Integrative Kinesiologie“ habe ich den Versuch unternommen, die frühkindliche Bewegungsentwicklung zu analysieren und habe alltagsnahe Spiele, die der Lebenswirklichkeit des Kindes entsprechen, gefunden, um spielerisch dieses Potential zu entwickeln. In Verbindung mit kinesiologischen Korrekturen entstand so ein effektives Werkzeug.

### Literaturverzeichnis:

- Skript zur „Sensorisch Integrativen Kinesiologie“, Eigenverlag 2002
- Sally Goddard: „Greifen und Begreifen“ (VAK Verlag)
- Paul Dennison: „Brain Gym - mein Weg“ (VAK Verlag)

### Stephan Heinz

Marktstr. 21  
36037 Fulda  
Tel. 0661 2000  
stephanheinz@gmx.de  
www.stephan-heinz.de

