

# 22 Schritte

1 Konzeptsystem, 6 Konzepte/Themen und 15 Blickwinkel


das Kinästhetik-Konzeptsystem neu sortiert




- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

○ KINÄSTHETIK


Kinästhetik erklärt den Mensch als ein sich selber **zirkulär** steuerndes System.



Dabei ist sich **bewegen** und sich **wahrnehmen** untrennbar miteinander verbunden.



Folgerichtig bietet das Konzeptsystem von Kinästhetik keine rezeptartigen Methoden, sondern unterschiedliche **Blickwinkel** auf uns selbst - auf unsere eigene Bewegung und auf unsere eigene Wahrnehmung.



**1 Interaktion**  
Die eigene Bewegung wahrnehmen |  
Beziehung über Berührung und  
Bewegung gestalten














**2 Funktionale Anatomie**  
Das Gewicht in der Schwerkraft  
organisieren

**3 Menschliche Bewegung**  
Das Potenzial von  
Bewegungsmustern entwickeln

**4 Anstrengung**  
Selbstständigkeit und Wirksamkeit  
unterstützen

**5 Menschliche Funktion**  
Alltägliche Aktivitäten verstehen

**6 Umgebung**  
Die Umgebung nutzen und gestalten

		<b>Sinne</b> → kinästhetisches Sinnessystem
		<b>Bewegungselemente</b> → Zeit, Raum, Anstrengung
		<b>Interaktionsformen</b> → führen, folgen
		<b>Knochen und Muskeln</b>
		<b>Massen und Zwischenräume</b>
	HT <sup>E</sup>	<b>Haltungsbewegungsebenen und Transportbewegungsebenen</b>
		<b>Orientierung</b>
		<b>Haltungsbewegung und Transportbewegung</b>
		<b>Parallele und spiralförmige Bewegungsmuster</b>
		<b>Ziehen und Drücken</b>
		<b>Einfache Funktion: Positionen und Grundpositionen</b>
		<b>Komplexe Funktion: Bewegung am Ort</b>
		<b>Komplexe Funktion: Fortbewegung</b>
	U <sup>B</sup>	<b>Gestalten der Umgebung: belebte Umwelt</b>
		<b>Gestalten der Umgebung: unbelebte Umwelt</b>