

Vorwort	5
Einführung	7
Die Therapeutische Knetmasse	9
Geschichte	
Material	
Übungszweck	
Erkrankungen, Verletzungen, Beschwerden	
Übungsmenge	
Festigkeit	
Steigerung	
Anwendung	
Vorsichtsmaßnahmen	
Übungsgrundsätze	
Die Anwendung	13
Einführung in den Übungsablauf	
Hinweis für Therapeuten	
Die Hand	15
Bezeichnung der Finger	16
Bezeichnung der Gelenke	17
Bezeichnung der Bewegungen	18
Zuordnung der Bewegungen zu den Farbstreifen der Übungen	19 - 24
Übungsformen der Knete	25 - 27
So beginnen Sie mit den Übungen	29
Knete und noch mehr	77
Quellenangaben, Impressum	79

Die Hand

Sie greift, hält, fühlt, drückt, läßt los, tippt, drückt Gesten aus. Sie ermöglicht dem Individuum die alltäglichen Dinge des Lebens zu erledigen. Sie nimmt Kontakt mit der Umwelt auf, erkennt die unterschiedlichen Oberflächen und untermalt durch Gestikulieren das gesprochene Wort.

Die Hand besteht aus Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern, Nerven und Blutgefäßen.

Die fünf wesentlichen Handfunktionen sind:

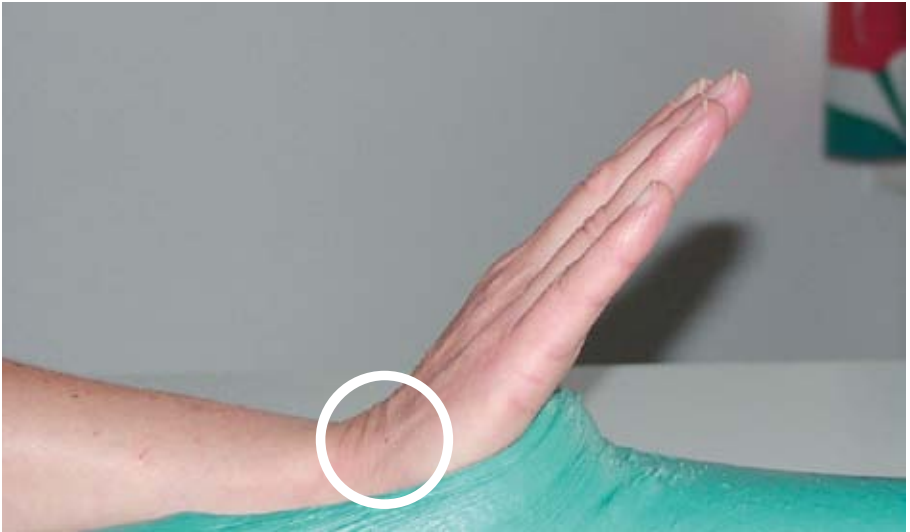
- Greiffunktion
- Stütz- und Fixierfunktion
- Manipulierfunktion
- Wahrnehmungsfunktion
- Kommunikationsfunktion

Sie unterteilt sich in

- die Langfinger
- den Daumen
- die Handfläche
- den Handrücken
- das Handgelenk

Bezeichnung der Bewegungen





Handgelenk

strecken



Handgelenk

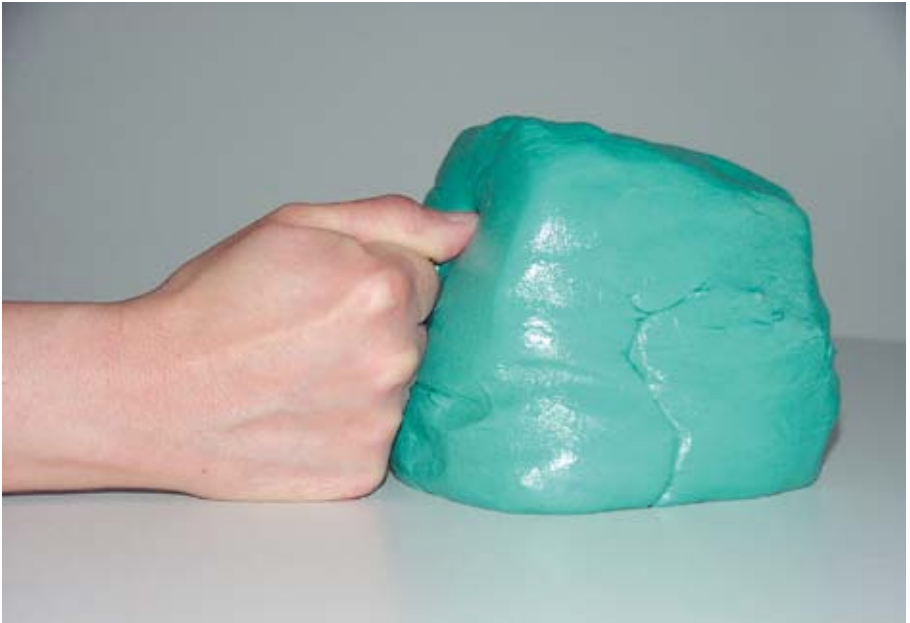
beugen



Rolle Waagrecht
(Horizontal)



Rolle Senkrecht
(Vertikal)
(Sagittal)



Großer Würfel

Große Kugel





Kleine Kugel

Kleiner Ring



So beginnen Sie mit den Übungen

Entnehmen der Knetmasse.

Die Dose seitlich leicht drücken. Dadurch löst sich die Masse vom Rand und läßt sich leicht entnehmen.

Ziehen Sie den Kneteklumpen etwas in die Länge und legen ihn waagrecht vor sich auf den Tisch.

Nun beginnen Sie die Masse wie einen Teig auszurollen.

Damit haben Sie die erste Übungsposition zum Aufwärmen vorbereitet und können nun starten.

Ist die Rolle durch die Bewegungen in die Breite gezogen, bieten sich Übungen an, mit der die breite Masse wieder zusammengesoben wird. Ein starres Vorgehen in der Reihenfolge der Abbildungen ist nicht zwingend erforderlich. Mit einiger Übung finden Sie selbst am besten heraus, welche Übungsfolgen sich entsprechend der Form anbieten.

1.0



Übung: Die Knete für die Ausgangsposition mit gespreizten Fingern langsam ausrollen

Position: **Waagrecht** - Beide Arme locker aus den Schultergelenken bewegen

Ziel: Aufwärmübung - Lockerung der gesamten Armmuskulatur