



# Knetübungen für Kinder

Diese Knetübungen sollen die Beweglichkeit deiner Finger verbessern und die Muskulatur kräftigen. Durch dieses Training kannst du den rheumatischen Fehlstellungen entgegenwirken. Führe jede Übung drei bis vier Mal durch. Viel Spaß!

## Bitte beachte:

Es ist wichtig, dass du gerade und nah am Tisch sitzt und deine Füße auf den Boden stellen kannst. Deine Unterarme sollten ganz auf dem Tisch liegen. Hand und Unterarm sollten eine Linie bilden, also achsensgerecht liegen. Vermeide Stoß- und Schlagbewegungen, denn sie belasten deine Gelenke.

## 1. Kugel

Rolle die Knete mit der flachen Hand zum Körper hin, mit der linken Hand im Uhrzeigersinn und mit rechten Hand gegen den Uhrzeigersinn. Achte dabei auf ein achsensgerechtes Handgelenk.

### Achtung:

Deine Gelenke sollen nicht überstreckt sein.



## 2. Fladen

Lege deine Hand flach auf die Kugel. Lasse die Hand langsam in die Knete einsinken. Damit der Fladen größer wird, kannst du ihn mit dem Handballen gleichmäßig in alle Richtungen auseinanderziehen. Achte dabei auf ein achsensgerechtes Handgelenk.



---

### 3. Monster

Führe die Fingerspitzen zusammen. Lege mit der anderen Hand den Fladen darüber und drücke ihn leicht zusammen. Nun erwecke ein Monster aus der Knete, indem du die Finger auseinander spreizt und das Handgelenk streckst.

**Achtung:**

Achte dabei IMMER auf ein achsengerechtes Handgelenk!



---

### 4. Rollen

Starte mit einer Hand auf der Knete und rolle mit der ganzen Hand. Wenn die Rolle breit genug ist, nimm die andere Hand hinzu.

**Achtung:**

Deine Hände sollen dabei in einer Linie zum Unterarm bleiben. Die Finger sollen dabei nicht überstreckt werden.



---

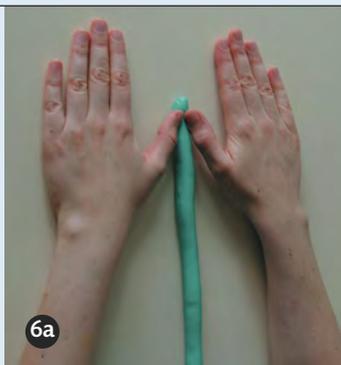
### 5. Fesseln

Dies ist eine Partner-Übung. Du benötigst eine kurze Rolle. Stelle Deine Ellenbogen auf den Tisch und die Unterarme nebeneinander in die Höhe. Dein Partner umwickelt dir die Hände wie auf dem Foto, dann hält er deine Unterarme fest. Du versuchst dich zu befreien, indem du die Hände wie auf dem Foto nach außen drückst.



## 6. Tausendfüßler

Du benötigst eine schulterbreite Rolle. Lege sie lang vor dich auf den Tisch. Deine Hände sollen flach und gerade neben der Rolle liegen. Dann kannst Du dem Tausendfüßler mit deinen Daumenspitzen Beine machen. Indem du den Tausendfüßler aufrollst, kannst Du eine Rose entstehen lassen.



### Achtung:

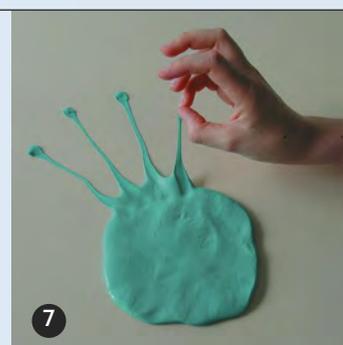
Lege die Knete nicht zu nah an die Tischkante, damit sie nicht an deine Kleidung kommt. Ziehe die „Füße“ des Tausendfüßlers nicht mit dem ganzen Daumen, sondern nur mit den Daumenspitzen. Achte dabei außerdem darauf, den Daumen nicht zu überstrecken.

## 7. Sonne

Du knetest einen Fladen und ziehst mit dem Zeigefinger und dem Daumen Sonnenstrahlen nach außen. Benutze dabei abwechselnd die anderen Finger und ziehe die Hand wie auf dem Foto nach oben.

### Achtung:

Deine Finger sollen mit dem Daumen ein „O“ bilden. Achte darauf, deinen Daumen nicht zu überstrecken.

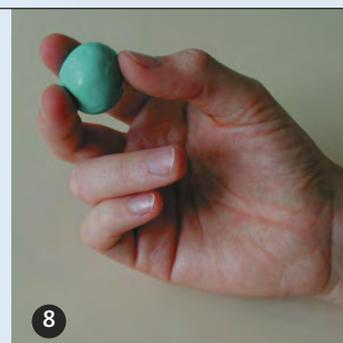


## 8. Kirsche

Trenne ein Stück von der Knete ab und forme mit den Fingerspitzen eine kleine Kugel daraus. Wenn du möchtest, kannst du die Kugel dabei an den Fingern entlang wandern lassen.

### Achtung:

Dein Daumenendgelenk soll dabei gebeugt sein.



## 9. Kirschen quetschen

Für diese Übung benötigst du vier Kirschen. Lege deine Hand gespreizt auf den Tisch und drücke sie zusammen, ohne die Hand hochzunehmen. Nun ist die andere Hand an der Reihe.

### Achtung:

Deine Finger sollen nicht überstreckt sein.



---

## 10. Schnecke

Du brauchst eine schulterbreite Rolle. Lege die Hände mit der Handkante auf den Tisch und rolle die Enden mit den Händen aus dem Handgelenk heraus nach oben. Nun legst du die beiden Hälften aufeinander und ziehst den Kopf der Schnecke heraus.

Rolle für eine neue Schnecke die Enden zur Abwechslung auch mal nach unten.



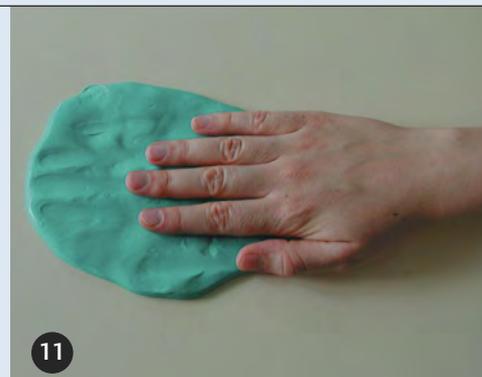
---

## 11. Hand ausstreichen

Du brauchst einen handgroßen Fladen. Lege die Hand flach auf die Knete und ziehe die Hand zum Körper. Achte dabei auf ein achsengerechtes Handgelenk.

**Achtung:**

Deine Finger sollen hierbei nicht überstreckt sein.



Wenn du Fragen zu den Übungen hast, dann rufe uns bitte an oder schicke uns eine Mail.

**Telefon: 02526 300 - 1613**  
**[ergo@st-josef-stift.de](mailto:ergo@st-josef-stift.de)**

Ergotherapie im  
St. Josef-Stift Sendenhorst

**St. Josef-Stift Sendenhorst**

Orthopädisches Kompetenzzentrum  
Rheumatologisches Kompetenzzentrum  
Nordwestdeutschland  
Endoprothesenzentrum Münsterland

**Reha-Zentrum am St. Josef-Stift gGmbH**

Westtor 7 · 48324 Sendenhorst  
Telefon: 02526 300 - 0  
Fax: 02526 300 - 1010  
[verwaltung@st-josef-stift.de](mailto:verwaltung@st-josef-stift.de)  
[www.st-josef-stift.de](http://www.st-josef-stift.de)