Name ..... Datum .....

Abklopfen des Gesichtes

(basiert auf einer Übung des HANDLE Programms, Seattle, Washington, USA)

Ziel:

‚Abklopfen des Gesichtes' (Face Tapping) aktiviert und entspannt den **Trigeminusnerv**. Dies wird über eine regulierte Stimulation der Nerven erreicht und zwar deshalb, weil sie auf eine Art und Weise stimuliert werden, die ihren eigenen organisierten Nervenbahnen entspricht. Das Gehirn wird der Stimulation während des Face Tappings nachspüren und im Voraus zu ahnen versuchen, wo der nächste 'Tap' erfolgen wird. Die Tatsache, dass das ‚Tapping' der Organisation der Nerven folgt, erleichtert diese Antizipation.

Diese Vorgehensweise kann eventuell Kopfschmerzen lindern, Kiefergelenkschmerzen reduzieren, die Sprachproduktion fördern, Gesichtszuckungen und -lähmungen lindern und allgemein ein Gefühl der Ruhe und Entspannung vermitteln.

Übungsverlauf:



1. **Von den Schläfen** – leicht mit den Fingerspitzen klopfend der Linie der Augenbrauen folgend bis hin zum Mittelpunkt zwischen den Augenbrauen; von dort aus einige Zentimeter hoch zum Haaransatz, dann wieder zurück zum Mittelpunkt zwischen den Augenbrauen und weiter zurück zu den Schläfen.



2. **Von den Schläfen** – zunächst nach unten, dann quer über die Wangenknochen zum Nasenrücken und zurück zu den Schläfen.

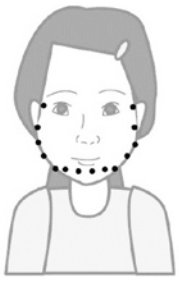


3. **Von den Schläfen** – direkt hinunter zum unteren Rand des Wangenknochens, dann weiter entlang des Zahnfleischsaums zur Mitte der Oberlippe und denselben Weg zurück zur Schläfe.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Abklopfen des Gesichtes



4. **Von der Schläfe** – direkt nach unten zur untersten Ecke des Unterkiefers, dann weiter entlang des Zahnfleischsaums zu einer Stelle direkt unterhalb der Mitte der Unterlippe, dabei wieder auf eine Stelle des Zahnfleischsaums oberhalb der Kinnspitze zielend. Denselben Weg zurück zur Schläfe folgen.



5. **Von der Schläfe** – direkt zu einer Stelle genau oberhalb der Ohren, dann hinter die Ohren herum zum Ende des Knochens (genannt Processus mastoideus/Warzenfortsatz) und zurück zur Schläfe. Dieser letzte Weg befindet sich nicht auf dem Trigeminusnerv, sondern stimuliert eher den Hörnerv über die Knochenleitung.

Weitere Hinweise zur Durchführung:

Beim Tapping liegt das Kind am besten in Rückenlage. Es wird empfohlen, das Tapping mit 2 Fingern jeder Hand durchzuführen, jeweils abwechselnd von einer Hand zur anderen. Bezüglich des Tempos wäre z.B. ein zügige Zählen: “eins und zwei und drei und vier etc.’ eine gute Orientierung. Bei den oberen beiden Tapping-Wegen und dem Weg hinter die Ohren sollten bei einem Erwachsenen etwa acht Taps auf jeder Seite in jede Richtung durchgeführt werden, bei einem Kind weniger. Auf den Wegen entlang des Ober- und Unterkiefers sollte mehr Taps erfolgen.

Hinweis zum empfehlenswerte Kraftaufwand bei jedem ‘Tapping’: Diese Übung zielt nicht auf die feinen Drucksensoren auf der Haut ab, sondern auf das Stimulieren der Nerven, die sich zwischen Knochen und Haut befinden. Die Stärke jedes ‚Taps‘ sollte nicht als schmerzhaft empfunden werden und jeweils etwa gleich stark sein. Um eine Vorstellung darüber zu erhalten, wie viel Kraft man für jeden Tap einsetzen soll, kann man es auf einer Tischfläche ausprobieren. Jeder Tap sollte hörbar sein. Nach dem Tapping sollte ein Gefühl übrig bleiben - etwa ein Pulsieren oder ein Kribbeln oder ein Gefühl von Lebendigkeit, welches nicht unangenehm oder unbehaglich ist, aber spürbar.

(Ursprünglich entwickelt von HANDLE, Seattle, Washington, USA)

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Astronaut 1

Ausgangsposition:



Setz Dich auf einen Drehstuhl. Lehne Dich mit den Schultern hinten an und rutsche mit dem Po an die vordere Stuhlkante. Dein Rücken sollte dabei gerade bleiben. Überkreuze die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen und diese leicht nach unten drücken.
Bei Rechtshändern liegt der **rechte** Arm über dem **linken**, bei Linkshändern umgekehrt.
Hebe Deine Beine an und ziehe die gebeugten Knie dicht an den Körper. Die Knie sind weit geöffnet. Bei Rechtshändern liegt das **rechte** Fußgelenk über dem **linken**, bei Linkshändern umgekehrt. Schließe die Augen und senke den Kopf nach vorn auf die Brust.

„Touch count“ bis fünf

Übungsverlauf:

1. Der Helfer dreht den Stuhl sehr langsam und gleichmäßig zur rechten Seite einmal herum, bei Linkshändern zur linken Seite.

   „Touch count“ bis 5

2. Wechsle langsam die Position der Arme und Beine, so dass nun der linke Arm den rechten und das linke Bein das rechte überkreuzt (bei Linkshändern umgekehrt).

   „Touch-Count“ bis 5

3. Der Helfer dreht nun den Stuhl sehr langsam in die entgegengesetzte Richtung einmal herum. (Dauer einer Umdrehung idealerweise wieder 1 Min.)
4. Touch-Count“ bis 5

Anmerkungen:

- Der Kopf muss stets in der Mittellinie gehalten werden.
- Nebengeräusche sollten ausgeschlossen werden.
- Die Ellenbogen liegen am Körper an.
- Wenn das Kind Schwierigkeiten hat, das Kinn auf die Brust zu senken, kann es ein Taschentuch o.ä. unter dem Kinn festhalten.
- Die Schultern sollten nicht hochgezogen sein und Füße sollten locker herunterhängen.

Kann das Kind eine Umdrehung mühelos bewältigen, kann die Zahl der Umdrehungen auf maximal 3 erhöht werden

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Astronaut 2

Ausgangsposition:



Setze Dich auf einen Drehstuhl. Lehne Dich mit den Schulterblättern hinten an und rutsche mit dem Po an die vordere Stuhlkante. Dein Rücken muss dabei gerade bleiben. Überkreuze die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen.
Bei Rechtshändern liegt der rechte Arm über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt.
Hebe Deine Beine an, überkreuze die Füße.
Bei Rechtshändern liegt der rechte Knöchel über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt.
Die Füße dürfen auf der vorderen Stuhlkante abgesetzt werden. Schließe die Augen und senke den Kopf nach vorn auf die Brust.

Übungsverlauf:

1. Der Helfer dreht den Stuhl sehr langsam und gleichmäßig zur rechten Seite einmal herum, bei Linkshändern zur linken Seite. (Dauer einer Umdrehung idealerweise 1 Min.)
2. 15 Sekunden Pause.
3. Der Helfer dreht nun den Stuhl sehr langsam in die entgegen gesetzte Richtung einmal herum.
4. 15 Sekunden Pause.
5. Kind darf die Augen wieder öffnen.

Anmerkungen:

- Der Kopf muss stets in der Mittellinie gehalten werden.
- Nebengeräusche sollten ausgeschlossen werden.
- Die Ellenbogen liegen am Körper an.
- Wenn das Kind Schwierigkeiten hat, das Kinn auf die Brust zu senken, kann es ein Taschentuch o.ä. unter dem Kinn festhalten.
- Die Schultern sollten locker herunterhängen.
- Wenn das Kind sehr unruhig ist, kann am Anfang und am Ende der Übung ein Touch Count durchgeführt werden.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

ATNR Hemmung

Ausgangsposition:

Du liegst auf dem Rücken, Rumpf gerade, Arme und Beine gerade nach unten ausgestreckt, Kopf auf der Mittellinie. Augen bleiben **geöffnet** (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

„Touch count“ bis 5

1. Drehe **sehr langsam** den Kopf nach **rechts**. Dein Kopf dreht sich auf der Mittelachse, Kinn parallel zur Schulter (Helfer kontrolliert!). Gleichzeitig beugst Du sehr **langsam** Arm und Bein auf der **rechten** Seite (siehe Abb. 2).
   Sobald sich Dein Daumen in Dein Blickfeld bewegt, folgst Du ihm mit den Augen, bis Du den gebeugten Arm seitlich abgelegt hast (siehe Abb. 3).



Abb. 2



Abb. 3

„Touch count“ bis 5

2. Kehre **sehr langsam** mit Kopf, Armen und Beinen in die Ausgangsposition zurück.
   Schau so lange auf Deinen Daumen, bis er nicht mehr sichtbar ist (Helfer kontrolliert, dass der Kopf auf der Mittellinie bleibt!)

„Touch count“ bis 5



3. Wiederhole 1 und 2 zur anderen Seite.

4. Wiederhole die ganze Übungsabfolge 2 bis 3 mal.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

ATNR Stimulation 1

Ausgangsposition:

Leg Dich auf den Rücken. Es liegt eine kleine Rolle in Deinem Nacken, so dass Dein Hinterkopf den Boden nur leicht berührt. Deine Beine sind angewinkelt und an den Fußgelenken (rechts über links – bei Linkshändern umgekehrt) überkreuzt. Die Fußsohlen berühren den Boden. Winkle Deine Arme an, so dass die Hände mit den Handflächen nach oben vor den Schultern gehalten werden (siehe Abb. 1).



Abb. 1

„Touch count“ bis 5

Übungsverlauf:

1. Drehe Deinen Kopf **sehr, sehr langsam** nach rechts (Linkshänder nach links). Kurz, nachdem sich Dein Kopf zu drehen beginnt, streckst Du langsam Deinen rechten Arm und Dein rechtes Bein zur Seite. Gleichzeitig verstärkst Du die Beugung des linken Armes und des linken Beines. Deine Augen folgen der Bewegung der rechten Hand (siehe Abb. 2).



Abb. 2

„Touch count“ bis 5

2. Bewege Kopf, Arme und Beine gleichzeitig und **sehr langsam** in die Ausgangsposition zurück, wobei jetzt der linke Knöchel den rechten überkreuzt (bei Linkshändern umgekehrt).

„Touch count“ bis 5

3. Wiederhole Schritt 1 und 2 zur anderen Seite.
4. Wiederhole die gesamte Übungsabfolge noch einmal.

Anmerkungen:

- Die Nackenrolle darf die Bewegungen des Kopfes nicht behindern.
- Die Bewegungen von Armen und Beinen beginnen jeweils kurz nach Start der Kopfdrehung, enden jedoch gleichzeitig mit der Bewegung des Kopfes.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

ATNR Stimulation 2

Ausgangsposition:

Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden. Es liegt eine kleine Nackenrolle in Deinem Nacken, so dass der Hinterkopf den Boden nur leicht berührt. Winkle Deine Beine an und hebe Deine Füße vom Boden, so dass das rechte Fußgelenk das linke überkreuzt (bei Linkshändern umgekehrt). Winkle Deine Arme so an, dass die Hände mit den Handflächen nach oben vor den Schultern gehalten werden. Die Hände liegen dabei im 45° Winkel zum Rumpf. Deine Augen sind geöffnet (siehe Abb. 1).



Abb. 1

„Touch-Count“ bis 5

Übungsverlauf:



Abb. 2

1. Drehe Deinen Kopf **sehr langsam** nach rechts, wobei sich Dein Kinn parallel zur Schulterlinie bewegen soll. Strecke **gleichzeitig** Deinen rechten Arm (bei Linkshändern links) in einer fließenden Bewegung durch die Luft, so dass sich der Oberarm vom Boden löst. Folge mit Deinen Augen der Bewegung der Hand. Fixiere dabei einen Punkt auf Deinem Daumen. **Der Arm streckt sich vollständig zur Seite und wird auf dem Boden abgelegt.** Strecke gleichzeitig Dein rechtes (linkes) Bein in einer fließenden Bewegung. **Diese Bewegung endet in einer nicht vollständig gestreckten Haltung auf dem Boden.** Dein Arm und Dein Bein bewegen sich durch die Luft, gehen aber nicht übertrieben in die Höhe. Bewege **gleichzeitig** Deinen linken Unterarm und Dein linkes Bein leicht nach außen. Nur Dein linker Oberarm liegt während der gesamten Bewegung auf dem Boden (bei Linkshändern umgekehrt).
   Die Bewegungen des Kopfes und der Gliedmaßen beginnen und enden gleichzeitig (siehe Abb. 2).

   „Touch-Count“ bis 5 *(Auch während des Touch-Counts hältst Du Blickkontakt mit Deinem Daumen)*
2. Bewege Deinen Kopf, Deinen Arm und Dein Bein **gleichzeitig** und **sehr langsam** zurück in die Ausgangsposition, wobei jetzt der linke Knöchel den rechten überkreuzt (bei Linkshändern umgekehrt). Der Blick löst sich erst kurz vorm Erreichen der Ausgangsposition vom Daumen.

   „Touch-Count“ bis 5
3. Wiederhole 1. und 2. zur anderen Seite.
4. Wiederhole die gesamte Übung zwei- bis dreimal.

Anmerkungen:

- Die Nackenrolle darf die Bewegungen des Kopfes nicht behindern.
- Die Bewegungen müssen jeweils gleichzeitig beginnen und enden.
- Während des gesamten Übungsverlaufs sollte der Rücken Bodenkontakt behalten.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Berühren und Anheben „Touch and Lift“

Ausgangsposition:

Das Kind liegt in Rückenlage auf einer Matte am Boden.
Die Arme liegen gestreckt neben dem Körper,
die Beine liegen hüftbreit nebeneinander.
Die Augen sind geschlossen.

Übungsverlauf:

Der Helfer berührt einzelne Körperteile. Das Kind hebt den berührten Körperteil gerade an und senkt ihn dann wieder zu Boden.
Die Bewegungen sollen prompt und präzise ausgeführt werden. Bei verzögerten oder fehlerhaften Reaktionen (unerwünschte Bewegungen von Körperteilen, die nicht berührt wurden), wird der Ablauf so lange wiederholt, bis er korrekt ausgeführt wird. Erst dann wird zur nächsten Stufe übergegangen.

1. **Einzelne Körperteile:**
   Der Helfer berührt einen Arm, ein Bein oder den Kopf. Das Kind hebt den Körperteil gerade an und senkt ihn dann wieder zu Boden. Der Arm sollte senkrecht in die Luft gestreckt werden, das Bein nur soweit angehoben werden, wie es gestreckt bleiben kann. Der Kopf wird nur kurz angehoben (siehe Abb.1).

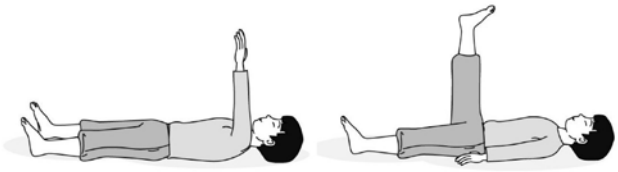


Abb. 1

2. **Zwei Körperteile gleichzeitig (oben oder unten):**
   Der Helfer berührt beide Arme oder beide Beine des Kindes, die dieses dann gleichzeitig heben und dann wieder senken soll.

3. **Zwei Körperteile gleichzeitig (dieselbe Seite):**
   Der Helfer berührt gleichzeitig Arm und Bein auf einer Seite (z.B. rechter Arm und rechtes Bein). Das Kind soll diese gleichzeitig heben und senken (siehe Abb. 2).

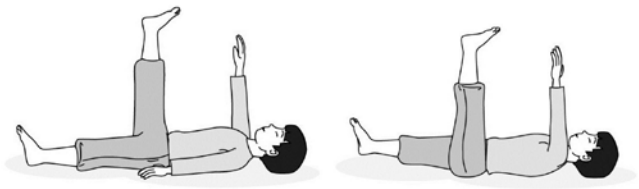


Abb. 2

4. **Zwei Körperteile gleichzeitig (gegenüberliegende Seiten):**
   Der Helfer berührt zwei Körperteile gleichzeitig, die auf gegenüberliegenden Seiten sind (z.B. den linken Arm und das rechte Bein). Das Kind soll diese gleichzeitig heben und dann wieder senken (siehe Abb.3).

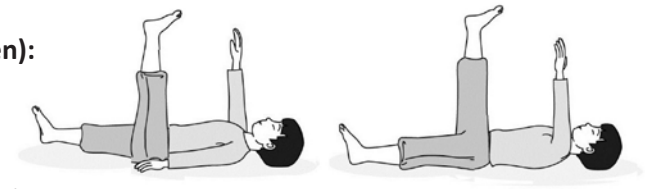


Abb. 3

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Berühren und Anheben „Touch and Lift“

Variationen:

- Die Übungsteile 1 – 4 werden ohne bestimmte Reihenfolge kombiniert.
- Die Berührungen werden in Tempo und Stärke variiert.
- Der Helfer berührt **nacheinander** zwei (später drei oder vier) Körperteile des Kindes. Das Kind soll die Körperteile in der richtigen Reihenfolge heben und wieder senken.
- Statt Berührungen werden **akustische** Reize (Fingerschnipsen, Klatschen oder Ansagen: „rechtes Bein“ oder „rechter Arm und linkes Bein“ usw.) gegeben.
- Die Anzahl der Helfer wird erhöht. Zwei Helfer sitzen nun auf beiden Seiten des Kindes. Dadurch kann die Anzahl der Berührungen bzw. der akustischen Signale erhöht werden.

Anmerkungen:

- Es ist wichtig, dass das Kind Arme und Beine jeweils **gestreckt und gerade** anhebt.
- Der Kopf muss behutsam wieder abgelegt werden.
- Der Helfer sollte die Anforderungen **langsam** steigern und variieren.

Der Übungsablauf sollte auch in Bauchlage durchgeführt werden.
Hierbei liegen die Arme in der Ausgangsposition nach vorne ausgestreckt.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Body Lifts

Diese Übungen sind Bewegungsabfolgen, mit denen das Kind übt, Körperteile isoliert zu bewegen und Bewegungsmuster zunächst auf einer Körperseite und dann die Mittellinie kreuzend auszuführen.

Ausgangsposition:

Das Kind liegt gerade ausgestreckt in Rückenlage auf einer Matte am Boden. Die Beine sind gerade ausgestreckt, die Arme liegen gerade neben dem Körper.

Übungsverlauf:

Teil 1 Hebe den rechten Arm gerade nach oben und senke ihn wieder (siehe Abb. 1).
Hebe das rechte Bein gerade gestreckt nach oben und senke es wieder (siehe Abb. 2).
Linkes Bein (siehe Abb. 3).
Linker Arm (siehe Abb. 4).
Hebe den linken Arm gerade nach oben und senke ihn wieder.
Hebe das linke Bein gerade gestreckt nach oben und senke es wieder.
Rechtes Bein.
Rechter Arm.

Teil 2 Hebe rechten Arm und rechtes Bein gleichzeitig gerade gestreckt nach oben und senke sie wieder (siehe Abb. 5).
Hebe linken Arm und linkes Bein und senke sie wieder (siehe Abb. 6).
Linker Arm und linkes Bein.
Rechter Arm und rechtes Bein.

Teil 3 Hebe gleichzeitig rechten Arm und linkes Bein gerade gestreckt nach oben und senke sie wieder (siehe Abb. 7).
Linker Arm und rechtes Bein (siehe Abb. 8).
Linker Arm und rechtes Bein.
Rechter Arm und linkes Bein.

Teil 4 Hebe gleichzeitig rechten Arm und rechtes Bein gerade gestreckt nach oben und senke sie wieder (siehe Abb. 9).
Hebe rechten Arm und linkes Bein und senke sie wieder (siehe Abb. 10).
Linker Arm und linkes Bein (siehe Abb. 11).
Linker Arm und rechtes Bein (siehe Abb. 12).
Hebe linken Arm und linkes Bein und senke sie wieder.
Linker Arm und rechtes Bein.
Rechter Arm und rechtes Bein.
Rechter Arm und linkes Bein.


Abb. 1


Abb. 2


Abb. 3

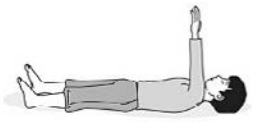


Abb. 4


Abb. 5


Abb. 6


Abb. 7


Abb. 8


Abb. 9


Abb. 10

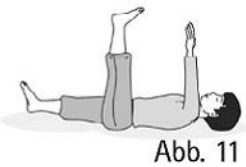


Abb. 11

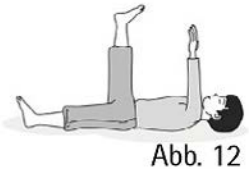


Abb. 12

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Body Lifts

Anmerkung:

- **Body Lifts in Bauchlage:**
  Die Handflächen liegen neben dem Kopf flach auf dem Boden. Die Füße berühren sich.
  Der Arm wird nach vorn in Verlängerung der Schulter gestreckt und wieder gebeugt.
  Das Bein wird bis zum 90° Winkel seitlich angewinkelt und wieder gestreckt.

- **Body Lifts im Unterarmstütz:**
  Der Arm wird auf Schulterhöhe gerade nach vorn gestreckt und wieder in den Unterarmstütz zurückgebracht. Das Bein wird gestreckt vom Boden abgehoben und wieder abgelegt.

- **Body Lifts im Sitzen:**
  Im Langsitz mit gestreckten Beinen frei sitzend oder angelehnt. Der Arm wird auf bis auf Schulterhöhe gestreckt angehoben und wieder gesenkt. Das Bein wird gestreckt und leicht angehoben, dann wieder zu Boden gesenkt.

- **Body Lifts im Vierfüßlerstand:**
  Arme und Oberschenkel 90° zum Boden. Hände schulterbreit flach auf dem Boden, Knie und Füße beckenbreit auseinander, Fußrücken flach auf dem Boden.

- **Body Lifts im Stehen:**
  Aufrechter Stand, Füße zusammen, Arme hängen locker. Der Arm wird bis auf Schulterhöhe gerade nach vorn und oben gestreckt und wieder gesenkt. Das Bein wird gerade nach vorn und oben gestreckt und wieder in die Ausgangsposition gesenkt.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Die Rolle

Ausgangsposition:

Lege Dich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Hebe die Arme nach oben, falte die Hände und legen sie über dem Kopf auf den Boden. Deine Augen bleiben geöffnet (siehe Abb.1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

Diese Übung soll den ganzen Körper zum Rollen bringen. Um zur **rechten** Seite zu rollen, verlagere zunächst Dein Gewicht auf die **rechte** Körperseite. Dadurch soll sich Dein **linkes** Becken anheben und Dein **linkes** Knie sich zu beugen beginnen. Es soll dann **langsam** über das gestreckt bleibende **rechte** Bein hinüber gleiten. Der Fuß wird schleifend mitgezogen und sollte sich nicht mit anheben (siehe Abb. 2).



Abb. 2

Kurz bevor Du in die Bauchlage kommst, strecke Dein **rechtes** Bein langsam wieder (siehe Abb. 3).



Abb. 3

Bleibe 5 Sekunden in Bauchlage liegen.

Verlagere nun Dein Körpergewicht auf die **linke** Körperseite, hebe die **rechte** Beckenseite an und lass zu, dass das sich anwinkelnde **rechte** Bein über das gestreckt bleibende **linke** Bein hinüber gleitet. Strecke Dein Bein langsam, kurz bevor Du wieder in die Rückenlage kommst (siehe Abb.1).

Bleibe 5 Sekunden in Rückenlage liegen.

Führe diese vollständige Rolle 2 bis 3 Mal in diese Richtung aus.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Embryonale Bewegung 1

Ausgangsposition für das Kind:

- Setz Dich im Schneidersitz auf den Boden. Es ist wichtig, dass Dein Rücken so gerade wie möglich ist.
- Bei Rechtshändern liegt der **rechte** Fuß über dem **linken**, bei Linkshändern umgekehrt. Die Knie sollten etwa schulterbreit auseinander gehalten werden.
- Lege die **linke** Hand an die **rechte** Schulter und die **rechte** Hand auf die **linke** Schulter.
- Lass die Schultern entspannt hängen.
- Schließe die Augen.
- Senke Deinen Kopf, bis Dein Kinn den Brustkorb berührt (so weit, wie es Dir bequem möglich ist).



Abb. 1

Ausgangsposition für den Helfer:

- Setzen Sie sich hinter das Kind, so dass es zwischen Ihren Beinen sitzt. Stellen Sie mit Ihren eigenen Beinen sicher, dass sich die Knie des Kindes nicht weiter auseinander bewegen können (siehe Abb. 1).

  Halten Sie das Kind sanft seitlich an den Schultern fest.

Übungsverlauf:

1. Bewegen Sie den Körper des Kindes **langsam** 10 cm nach vorne. Sie können dabei den untersten Nackenwirbel als Orientierungspunkt für die Bewegung nutzen (siehe X in Abb. 2).

   Bitte beachten: Diese Entfernung ist wichtig!

   Halten Sie diese Position und zählen Sie dabei **langsam** und **leise** bis fünf.

2. Bewegen Sie den Körper des Kindes **langsam** über die Mittellinie hinweg 10 cm nach hinten (Orientierungspunkt beachten!).

   Wieder halten Sie diese Position und zählen langsam und leise bis fünf.

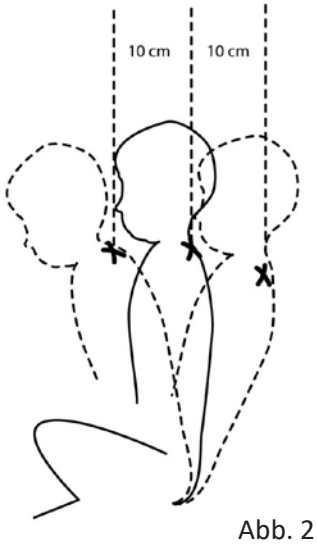


Abb. 2

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Embryonale Bewegung 1

3. Nun bewegen Sie das Kind über die Mittellinie hinweg wieder 10 cm nach vorne. Halten Sie diese Position und zählen Sie wieder leise bis fünf.

4. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

   Achten Sie darauf, dass der Rücken die ganze Zeit so gerade wie möglich gehalten wird!

5. Wiederholen Sie die oben beschriebene Prozedur zweimal (oder so oft wie instruiert) und achten Sie darauf, dass alle Bewegungen sehr langsam ausgeführt werden.

6. Nun wird die Position der Arme und der Beine gewechselt, so dass der linke Arm und das linke Bein oben liegen.

7. Wiederholen Sie die Bewegungen 1 – 4 dreimal (oder wie instruiert).

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Embryonale Bewegung 2

Ausgangsposition für das Kind:

Setze Dich im Schneidersitz auf den Boden. Es ist sehr wichtig, dass der Rücken so gerade wie möglich ist. Bei Rechtshändern ist der rechte Fuß über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt. Deine Knie sind etwa schulterbreit auseinander.
Überkreuze die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen. Bei Rechtshändern liegt der rechte Arm über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt. Lass die Schultern entspannt hängen. Schließe die Augen und senke den Kopf auf die Brust, soweit, wie es Dir bequem möglich ist.



Der Helfer setzt sich mit gespreizten Beinen direkt hinter das Kind. Er stellt mit seinen Beinen sicher, dass die Beine des Kindes sich nicht weiter auseinander bewegen können. Er hält das Kind seitlich an den Schultern (siehe Abb. 1).

Der Helfer kann den untersten Nackenwirbel als Orientierungspunkt für die folgende Bewegung nutzen.

Übungsverlauf:

1. Der Helfer zählt leise und langsam bis fünf (ohne seine Hände von den Schultern des Kindes zu nehmen).
2. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes **sehr langsam** 10 cm (Orientierungspunkt) nach rechts (Linkshänder nach links) (siehe Abb. 2). Anschließend hält er die Position und zählt langsam und leise bis fünf.
3. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes **sehr langsam** nach links (rechts bei Linkshändern), bis 10 cm über die Mittellinie hinaus, ohne dabei zu pausieren. Er zählt dann langsam und leise bis fünf.
4. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes nun wieder **sehr langsam** über die Mittellinie hinaus nach rechts (links). Er zählt dann langsam und leise bis fünf.
5. Der Helfer wiederholt die Schritte 3. und 4. bei Bedarf ein bis zwei mal.



Abb. 2

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Embryonale Bewegung 2

6. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes **sehr langsam** auf die Mittellinie. Er zählt langsam und leise bis fünf.
7. Das Kind wechselt langsam die Position der Arme und Beine, so dass nun der linke Arm den rechten und das linke Bein das rechte überkreuzt, bei Linkshändern umgekehrt.
8. Die Schritte 1. bis 6. werden in dieser Haltung wiederholt.

Anmerkungen:

- Es ist sehr wichtig, dass der Rücken die ganze Zeit so gerade wie möglich bleibt.
- Die Bewegungsdistanz von 10 cm ist sehr bedeutend.
- Der Helfer stellt sicher, dass es zu keiner Bewegung des Kopfes oder des Nackens unabhängig von der Gesamtbewegung kommt.
- Wenn das Kind Schwierigkeiten hat, die Augen zu schließen, sollte man eine Augenbinde verwenden.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Embryonale Bewegung 3

Ausgangsposition:

Setze Dich im Schneidersitz auf den Boden. Es ist sehr wichtig, dass der Rücken so gerade wie möglich ist. Bei Rechtshändern ist der rechte Fuß über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt. Deine Knie sind etwa schulterbreit auseinander.
Überkreuze die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen. Bei Rechtshändern liegt der rechte Arm über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt. Lass die Schultern entspannt hängen.

Schließe die Augen und senke den Kopf auf die Brust, soweit, wie es Dir bequem möglich ist.

Der Helfer setzt sich mit gespreizten Beinen direkt hinter das Kind. Er stellt mit seinen Beinen sicher, dass die Beine des Kindes sich nicht weiter auseinander bewegen können. Er hält das Kind seitlich an den Schultern (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Der Helfer kann den untersten Nackenwirbel als Orientierungspunkt für die folgende Bewegung nutzen.

Übungsverlauf:

1. Der Helfer zählt leise und langsam bis fünf (ohne seine Hände von den Schultern des Kindes zu nehmen).
2. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes **sehr langsam** 10 cm (Orientierungspunkt) nach vorne. Anschließend hält er die Position und zählt langsam und leise bis fünf.
3. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes **sehr langsam** rechtsherum (bei Linkshändern linksherum) in einer kreisförmigen Bewegung, ohne dabei zu pausieren. Der Orientierungspunkt beschreibt dabei einen vollständigen Kreis mit einem Radius von 10 cm (siehe Abb. 2). Er zählt dann langsam und leise bis fünf.
4. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes nun wieder **sehr langsam** auf den Mittelpunkt. Er zählt dann langsam und leise bis fünf.
5. Das Kind wechselt langsam die Position der Arme und Beine, so dass nun der linke Arm den rechten und das linke Bein das rechte überkreuzt, bei Linkshändern umgekehrt.



Abb. 2

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Embryonale Bewegung 3

6. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes **sehr langsam** 10 cm (Orientierungspunkt) nach vorne. Anschließend hält er die Position und zählt langsam und leise bis fünf.
7. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes **sehr langsam** linksherum (bei Linkshändern rechtsherum) in einer kreisförmigen Bewegung, ohne dabei zu pausieren. Der Orientierungspunkt beschreibt dabei einen vollständigen Kreis mit einem Radius von 10 cm. Er zählt dann langsam und leise bis fünf.
8. Der Helfer bewegt den Oberkörper des Kindes nun wieder **sehr langsam** auf den Mittelpunkt. Er zählt dann langsam und leise bis fünf.

Anmerkungen:

- Es ist sehr wichtig, dass der Rücken die ganze Zeit so gerade wie möglich bleibt.
- Die Bewegungsdistanz von 10 cm ist sehr bedeutend.
- Der Helfer stellt sicher, dass es zu keiner Bewegung des Kopfes oder des Nackens unabhängig von der Gesamtbewegung kommt.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Engel im Schnee

Ausgangsposition:

Lege Dich auf den Rücken. Arme und Beine sind gerade nach Unten ausgestreckt, Dein Kopf liegt in Mittellinie. Ziehe Dein Kinn ein klein wenig zur Brust, drehe die Handflächen nach oben und spreize Deinen Daumen ab (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

1. Bewege **langsam** Deine Beine so weit wie möglich über den Boden nach außen. Gleichzeitig bewegst Du Deine Arme in einer Kreisbewegung nach oben, bis sich Deine Daumen berühren. Die Bewegung der Beine und Arme soll zeitlich genau aufeinander abgestimmt sein (siehe Abb. 2).
2. Kehre **langsam** in die Ausgangsposition zurück (siehe Abb. 1).
3. Wiederhole den Ablauf mehrere Male.



Abb. 2

Variantionen:

Wenn das Kind den Bewegungsablauf mühelos beherrscht, erhält es Instruktionen, die es jeweils erst nach Erreichen der Ausgangsposition umsetzen soll.

1. **Jede Instruktion bezieht sich jeweils nur auf einen Körperteil.**

   Instruktionsbeispiele: „Stoppe den rechten (linken) Arm (Bein)!“
   (Dabei geht die Bewegung der übrigen 3 Gliedmaßen ohne Pause weiter.)

   „Starte den rechten (linken) Arm (Bein) wieder!“
   (Dabei geht die Bewegung der anderen Gliedmaßen ohne Pause weiter.)

2. **Jede Instruktion bezieht sich auf zwei Körperteile.**

   Instruktionsbeispiele:

Einfach:	„Stoppe rechten und linken Arm!“
	„Starte rechten und linken Arm wieder!“
	„Stoppe rechtes und linkes Bein!“
	„Starte rechtes und linkes Bein wieder!“
Schwerer:	„Stoppe rechten Arm und rechtes Bein!“
	„Starte rechten Arm und rechtes Bein wieder!“
Am schwersten:	„Stoppe rechten Arm und linkes Bein!“
	„Starte rechten Arm und linkes Bein wieder!“

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Fisch

Ausgangsposition:

Leg Dich auf den Bauch. Deine Beine liegen ausgestreckt dicht nebeneinander, Deine Arme liegen im rechten Winkel neben dem Körper. Dein Kopf ruht auf der Stirn (siehe Abb. 1).

„Touch count“ bis 5



Abb. 1

Übungsverlauf:

Teil 1

1. Verlagere Dein Körpergewicht auf eine Seite und lass zu, dass sich auf der angehobenen Seite das Knie anwinkelt. Das andere Bein sollte gestreckt bleiben (siehe Abb. 2).

   „Touch count“ bis 5

2. Senke die angehobene Beckenseite wieder zu Boden und strecke das Bein gleichzeitig wieder aus.

   „Touch count“ bis 5

3. Wiederhole die Bewegung auf der anderen Körperseite.

4. Wiederhole den gesamten Ablauf mehrmals und achte darauf, dass immer nur eine Körperseite angehoben ist.



Abb. 2

Teil 2

Wenn Dir dies keine Schwierigkeiten mehr bereitet, drücke Dich hoch in die Position des Unterarmstützes (siehe Abb. 3) und wiederhole die “Fisch“-Bewegungen. Dabei sollte Dein Oberkörper sich nicht mitbewegen und immer nur ein Knie zurzeit angewinkelt werden. (Dies fördert die Rumpfrotation.)



Abb. 3

Diese Übung kann noch weiter entwickelt werden, so dass in dem Moment, in dem Hüfte und Knie auf einer Körperseite angehoben werden, sich der Kopf zu dieser Seite dreht und der Unterarm auf derselben Körperseite sich zur Taille bewegt.
Auch diese Übungsvariante wird abwechselnd mehrfach auf jeder Seite durchgeführt.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Fötale Bewegung

Ausgangsposition:



Abb. 1

Setze Dich barfuß und in lockerer Kleidung auf einen Stuhl ohne Armlehnen und mit niedriger Rückenlehne. Lehne Dich mit den Schultern hinten an und rutsche mit dem Po an die vordere Stuhlkante. Dein Rücken bleibt dabei gestreckt. Überkreuze die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen.
Bei Rechtshändern liegt der **rechte** Arm über dem **linken**, bei Linkshändern umgekehrt. Hebe Deine Beine soweit an, wie Du sie ohne große Anstrengung halten kannst und überkreuze die Füße. Bei Rechtshändern liegt der **rechte** Knöchel über dem **linken**, bei Linkshändern umgekehrt (siehe Abb. 1).
Schließe die Augen und senke den Kopf nach vorne auf die Brust.

„Touch count“ bis fünf

Übungsverlauf:

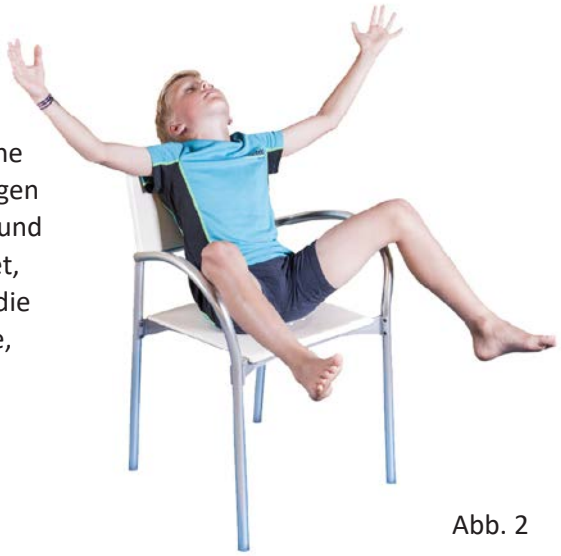


Abb. 2

1. Während Du sehr langsam den Kopf nach hinten in den Nacken legst, entfalte sehr langsam die Arme und Beine. Hierbei gehen die Oberschenkel nach außen und die Schienbeine nach oben. Die Beine werden nicht gestreckt und die Füße hängen locker. Die Arme werden in einer weiten Bewegung nach oben und zur Seite (bis über die Schultern hinaus nachhinten)ausgebreitet, aber nicht ganz gestreckt. Die Finger bleiben leicht gekrümmt, die Handflächen sind nach oben gerichtet. Die Bewegung der Arme, der Beine und des Kopfes sollen langsam und fließend sein. Sie sollen gleichzeitig beginnen und enden (siehe Abb. 2).

   „Touch-count“ bis fünf

2. Nun bewege Dich **sehr langsam** in die gebeugte Ausgangsposition zurück, wobei diesmal der **linke** Knöchel über den **rechten** und der **linke** Arm über den **rechten** gelegt wird (bei Linkshändern umgekehrt).

   „Touch-count“ bis fünf

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Fötale Bewegung

3. Entfalte wieder **sehr langsam** Arme, Beine und Kopf, wie beim ersten Mal (siehe Abb. 2).

   „Touch-count“ bis 5



Abb. 2

4. Bewege Dich **sehr langsam** in die gebeugte Position zurück, wobei Du nun wieder das **rechte** Fußgelenk über das **linke** und den **rechten** Arm über den **linken** Arm legst (bei Linkshändern umgekehrt).
   Du bist somit wieder in der **Ausgangsposition** (siehe Abb. 1).

   „Touch-count“ bis 5



Abb. 1

Anmerkungen:

- Der Helfer kann zunächst die Füße des Kindes während des Bewegungsablaufs unterstützen, sofern dies nötig ist.
- Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Kind den Kopf in einer kontrollierten langsamen Bewegung in den Nacken legt und ihn nicht einfach nach hinten schleudert.
- Der Kopf sollte stets in der Mittellinie gehalten werden.
- In der vorgebeugten Haltung sollen die Ellenbogen am Körper anliegen.
- Die Schultern und die Füße sollen locker herunterhängen.
- Der Rücken soll sich nicht mitbewegen.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Fötale Bewegung in Rückenlage

Ausgangsposition:

Du brauchst eine Unterlage für Deine Schultern, so hoch, dass Dein Kopf nicht den Boden berührt, wenn Du ihn nach hinten bewegst. Lege Dich auf das Schulterpolster, so dass Deine Schulterlinie etwas über den Rand des Polsters hinausragt und Du den Kopf frei nach hinten bewegen kannst.
Überkreuze die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen. Bei Rechtshändern liegt der rechte Arm über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt.
Winkle Deine Beine an und überkreuze die Füße. Bei Rechtshändern liegt der rechte Knöchel über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt.
Schließe die Augen und senke den Kopf nach vorne auf die Brust (siehe Abb.1).



Abb. 1

„Touch count“ bis fünf

Übungsverlauf:

1. Entfalte so langsam Du kannst Arme und Beine und bewege gleichzeitig sehr langsam Deinen Kopf nach hinten. Dabei sollen sich Deine Arme nach außen und nach oben bewegen, jedoch nicht ganz durchgestreckt werden. Auch die Finger bleiben leicht gekrümmt, die Handflächen sind zueinander gerichtet. Die Beine werden ebenfalls nach außen bewegt und die Unterschenkel leicht angehoben (siehe Abb. 2).
   Die Bewegung der Arme, Beine und des Kopfes sollen langsam und fließend sein. Sie sollen gleichzeitig beginnen und enden.

   Abb. 2

   „Touch Count“ bis 5
2. Nun bewege Dich so langsam wie Du kannst wieder in die gebeugte Ausgangsposition zurück, wobei diesmal der linke Knöchel über den rechten und der linke Arm über den rechten Arm gelegt wird (bei Linkshändern umgekehrt).

   „Touch count“ bis 5
3. Entfalte wieder sehr langsam Arme, Beine und Kopf, wie beim ersten Mal.

   „Touch count“ bis 5
4. Bewege Dich sehr langsam in die gebeugte Position zurück, wobei Du nun wieder den rechten Knöchel über den linken und den rechten Arm über den linken Arm legst (bei Linkshändern umgekehrt).

   „Touch count“ bis 5

Anmerkungen:

- Der Kopf wird stets auf der Mittellinie gehalten, bzw. bewegt.
- Der Helfer kann die Position und Bewegung des Kopfes, der Beine oder der Arme unterstützen.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Fötale Rolle

Ausgangsposition:

Lege Dich auf Deine rechte Seite (Linkshänder auf die linke Seite). Der Helfer stellt sicher, dass der Körper ganz gerade liegt. Strecke Deinen rechten (linken) Arm aus, so dass er im rechten Winkel (90°) zu Deinem Körper auf dem Boden liegt. Deine Finger sind leicht eingerollt und Deine Handfläche zeigt nach oben. Umfasse locker mit den Fingern der linken Hand das Handgelenk Deines rechten Armes. (Linkshänder andere Seite). Hierbei liegt der linke Daumen auf der Seite des rechten Daumens. Ziehe Dein Kinn auf die Brust und blicke zu Deinen Füßen, ohne dabei den Rücken zu beugen. Deine Beine und Füße liegen aufeinander. Strecke Deine Beine bis in die Fußspitzen nach unten. Dein Kopf kann durch eine feste Unterlage (z.B. ein Telefonbuch) gestützt werden, denn er soll keinesfalls von der Mittellinie nach unten oder oben abweichen oder sich drehen.
Der Helfer stellt sicher, dass Du in optimaler Ausgangsposition liegst (siehe Abb. 1).
Schließe Deine Augen.

"Touch count" bis 5



Abb. 1

Übungsverlauf:

1. Ziehe **langsam** Deine Knie, soweit wie es geht, zur Brust.
   Hierbei bleiben Deine Arme und Dein Rücken ganz gestreckt.
   Während dieser Bewegung bleiben Deine Beine aufeinander und Deine Füße weiterhin ganz gestreckt (siehe Abb. 2).
   Ziehe nun mit einem letzten Ruck die Knie ganz an die Brust heran.

   „Touch count" bis 5



Abb. 2

2. Während Du den Kopf nach unten gebeugt hältst, strecke die Beine **langsam** wieder nach unten. Die Fußspitzen führen die Bewegung, indem sie sich gerade auf einer Linie nach unten bewegen, bis Du die Ausgangsposition erreicht hast. Deine Beine bleiben aufeinander liegen.
   Der Helfer stellt sicher, dass Rücken, Arme und Beine vollständig gestreckt sind (siehe Abb. 3).

   „Touch count" bis 5



Abb. 3

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Fötale Rolle

3. Wiederhole 1. und strecke aber nun **gleichzeitig sehr langsam** den Kopf soweit wie möglich in den Nacken. Die Bewegung Deines Kopfes und Deiner Beine sollte gleichzeitig beginnen und enden. Der Helfer achtet darauf, dass der Kopf sich auf der Mittellinie bewegt, d.h. nicht nach unten sinkt und/oder das Gesicht sich nicht zum Boden oder zur Decke wendet (siehe Abb. 4).
   Ziehe wieder mit einem letzten Ruck die Knie ganz an die Brust heran.

   "Touch count" bis 5

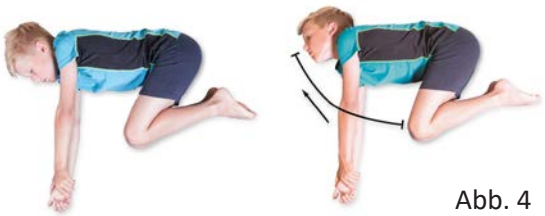


Abb. 4

4. Strecke die Beine nun wieder **langsam** nach unten. Die Fußspitzen führen die Bewegung. **Gleichzeitig** bewegst Du den Kopf nach vorne, bis das Kinn wieder die Brust berührt und Du die Ausgangsposition erreicht hast. Die Bewegung von Kopf und Beinen sollte wieder gleichzeitig beginnen und enden.
   Der Helfer stellt sicher, dass Rücken, Arme und Beine vollständig gestreckt sind (siehe Abb. 5).

   "Touch count" bis 5



Abb. 5

5. Rolle Dich auf den Rücken und entspanne Dich (siehe Abb. 6). Hebe kurz Deinen Kopf an und überprüfe, ob Du ganz gerade liegst. Lege ihn dann wieder ab und schaue etwa 30 Sekunden an die Decke. Dabei hältst Du den Kopf ganz still.

6. Nun rolle Dich auf die linke Seite (Linkshänder rechte Seite) und **wiederhole die gesamte Bewegungsabfolge**, wie in 1 – 5 beschrieben.

   Zum Schluss entspannst Du Dich wieder 30 Sekunden lang und stehst dann langsam auf.



Abb. 6

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Ganzarmstreckung

Ausgangsposition:

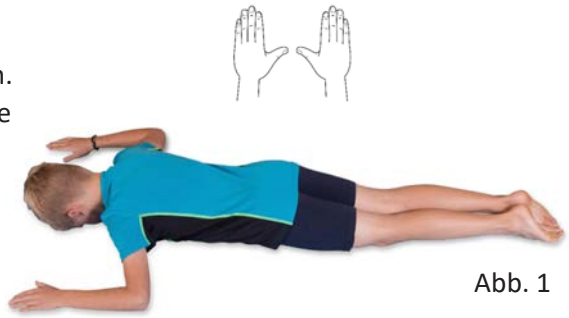


Abb. 1

Lege Dich auf den Bauch. Dein Haaransatz berührt den Boden. Deine Oberarme weisen schräg nach hinten. Deine Unterarme liegen parallel zu Deinem Oberkörper.
Deine Finger berühren sich und sind nach vorne gestreckt. Die Daumen sind dabei im rechten Winkel abgespreizt.
Die Beine sind gestreckt. Deine Füße liegen gestreckt auf den Fußrücken, die Fersen berühren sich (siehe Abb. 1). Schließe Deine Augen.

„Touch count“ bis fünf

Übungsverlauf:



Abb. 2

1. Hebe **sehr langsam** auf Deine Unterarme gestützt zunächst den Kopf und dann den Oberkörper, soweit es Dir möglich ist. Der Kopf bleibt in einer Linie mit der Wirbelsäule (siehe Abb. 2).

   „Touch count“ bis 5



Abb. 3

2. Strecke nun **sehr langsam** die Arme ganz durch und drücke so den Oberkörper weiter nach oben. Dabei sollten Deine Schultern **nicht** mit hochgezogen werden. Gleichzeitig bewegst Du den Kopf ganz nach hinten in den Nacken. Achte darauf, dass Deine Beine und Dein Becken in Kontakt mit dem Boden bleiben (siehe Abb. 3).

   “Touch count” bis 5

3. Beuge ganz **langsam** die Ellenbogen und bewege Oberkörper und Kopf zurück, bis die Unterarme wieder den Boden berühren und Du die Position der Halbarmstreckung (siehe Abb. 2) eingenommen hast. Dein Kopf ist wieder in Linie mit der Wirbelsäule.

   “Touch count” bis 5

4. Winkle nun **langsam** beide Beine bis zu 90° vom Boden an. Der Po sollte sich dabei nicht anheben.

   “Touch count” bis 5

5. Nun senke **gleichzeitig** Oberkörper und Beine **langsam** ab, bis Kopf und Füße gleichzeitig den Boden berühren.

   “Touch count” bis 5

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Geburtsbewegung

Ausgangsposition:



Abb. 1

Setze Dich auf einen Stuhl mit niedriger Rückenlehne. Lehne Dich mit den Schultern hinten an und rutsche mit dem Po an die vordere Stuhlkante. Dein Rücken sollte dabei gestreckt bleiben. Überkreuze die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen. Bei Rechtshändern liegt der **rechte** Arm über dem **linken**, bei Linkshändern umgekehrt. Hebe Deine Beine soweit an, wie Du sie ohne große Anstrengung halten kannst und überkreuze mit weit geöffneten Knien die Füße. Bei Rechtshändern liegt der **rechte** Knöchel über dem **linken**, bei Linkshändern umgekehrt (siehe Abb. 1).
Senke den Kopf nach vorne auf die Brust und **schließe die Augen**.

„Touch count“ bis 5

Übungsverlauf:



Abb. 2

1. Bewege den Kopf sehr langsam nach hinten (siehe Abb. 2).
   Geh dabei nicht in die Überstreckung

   “Touch count” bis 5

2. Bewege Deinen Kopf wieder sehr langsam in die Ausgangsposition (siehe Abb. 3).

   “Touch count” bis 5



Abb. 3

3. Wechsle nun langsam, ohne die Augen zu öffnen, die Position von Armen und Beinen, so dass nun das linke Bein und der linke Arm oben liegen.

   „Touch count” bis 5

4. Wiederhole in dieser Position Schritt 1 und 2.

   “Touch count” bis 5

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Geburtsbewegung mit Kopfdrehung

Ausgangsposition:



Abb. 1

Setz Dich auf einen Stuhl mit niedriger Rückenlehne.
Lehne Dich mit den Schultern hinten an und rutsche mit dem Po an die vordere Stuhlkante. Überkreuze die Arme vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen. Bei Rechtshändern liegt der rechte Arm über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt. Hebe Deine Beine soweit an, wie Du sie ohne große Anstrengung halten kannst und überkreuze die Füße.
Bei Rechtshändern liegt der rechte Knöchel über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt. Deine Knie sind weit geöffnet (siehe Abb. 1).
Schließe die Augen und senke das Kinn auf die Brust.

„Touch Count“ bis 5

Heb langsam den Kopf in eine neutrale Position (als ob Du in einer normalen Sitz- oder Stehposition nach vorne schaust – aber mit geschlossenen Augen.)

Übungsverlauf:

1. Drehe langsam den Kopf nach rechts (wenn der rechte Arm oben liegt), oder nach links (wenn die linke Hand oben liegt) (siehe Abb. 2).
   Wenn der Kopf vollständig zur Seite gedreht ist:

   „Touch Count“ bis 5

2. Kehre in die mittlere Position zurück (neutrale Position).

   „Touch Count“ bis 5

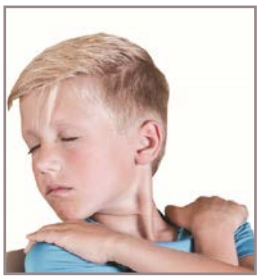


Abb. 2

3. Drehe nun den Kopf ganz nach links (siehe Abb. 3).

   „Touch Count“ bis 5

4. Kehre in die mittlere Position zurück.

   „Touch Count“ bis 5

5. Wiederhole diese Abfolge einmal.

   „Touch Count“ bis 5



Abb. 3

Alternativ kann sich das Kind auch – gegen eine Sofakante gelehnt und mit angehobenen Füßen – auf den Boden setzen.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Halbarmstreckung in Bauchlage

Ausgangsposition:

Lege Dich auf festem Untergrund auf den Bauch. Mit Deiner Stirn berührst Du den Boden, aber pass auf, dass Du Deine Nase nicht platt drückst.
Die Ellenbogen hältst Du nah am Körper. Deine Oberarme weisen schräg nach hinten. Deine Unterarme bilden eine Linie mit Deinem Körper.
Deine Finger berühren sich und sind nach vorne gestreckt. Die Daumen sind dabei im rechten Winkel abgespreizt (siehe Abb. 1). Die Beine sind gestreckt. Deine Füße liegen gestreckt auf den Fußrücken, die Fersen berühren sich.
Schließe Deine Augen.



Abb. 1

"Touch count" bis 5

Übungsverlauf:

1. Hebe Deinen Kopf ganz **langsam**, bis er sich in Linie mit der Wirbelsäule befindet. (Dies ist nur eine sehr kleine Bewegung. Der Helfer muss unbedingt darauf achten, dass der Kopf nicht überstreckt wird.)

   "Touch count" bis 5

2. Ohne dass Du die Position des Kopfes veränderst, hebst Du nun **langsam**, indem Du Dich mit den Unterarmen hochdrückst, Deinen Oberkörper von der Unterlage ab, bis Du im Halbarmstütz bist (siehe Abb.2).



Abb. 2

   "Touch count" bis 5

3. Während Du den Kopf weiter in Verlängerung der Wirbelsäule hältst, senke den Oberkörper wieder **sehr langsam** ab, bis Deine Brust den Boden berührt. Erst jetzt legst Du in einer **sehr langsamen** Bewegung den Kopf wieder auf der Stirn ab (siehe Abb. 3).



Abb. 3

   "Touch count" bis 5

   Wiederhole Schritte 1 – 3 nochmals.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Halbarmstreckung in Bauchlage

4. Winkel Dein rechtes Bein **langsam** an, soweit es Dir möglich ist. Dabei sollte Dein Becken sich nicht mitbewegen und in Kontakt mit dem Boden bleiben (wie in Abb. 4 für den linken Fuß).

   "Touch count" bis 5

5. Senke **langsam** den Fuß wieder auf den Boden.
   Dein Fuß bleibt dabei gestreckt.

   "Touch count" bis 5



Abb. 4

6. Hebe nun den linken Fuß **langsam** an.

   "Touch count" bis 5

7. Senke den linken Fuß **langsam** auf den Boden. Gleichzeitig hebst Du dabei den rechten Fuß **langsam** wieder an.

   "Touch count" bis 5

8. Während Dein rechter Fuß in der Luft bleibt, hebst Du Deinen linken Fuß erneut **langsam** an, so dass nun beide Füße angehoben sind.

   "Touch count" bis 5

9. Senke so **langsam** wie möglich beide Füße wieder auf den Boden.

   "Touch count" bis 5

Anmerkungen:

- Während des Anhebens und Senkens der Füße sollte sich der Körper nicht mitbewegen. Das Anwinkeln und Absenken der Unterschenkel sollte parallel zur Körpermittellinie erfolgen.
- Wenn die Übung mühelos bewältigt wird, kann der Kopf, statt auf dem Boden zu liegen, während der Beinbewegungen auch in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten werden.
- Eine weitere mögliche Steigerung der Herausforderung besteht darin, die Beinbewegungen auch in der erhobenen Position auszuführen. Dann werden zum Schluss beide Unterschenkel gleichzeitig mit dem Oberkörper abgesenkt.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Halbarmstreckung mit Kopfdrehung

Ausgangsposition:

Lege Dich auf festem Untergrund mit dem Kopf nach unten auf den Bauch. Dein Kopf ruht auf dem Haaransatz. Winkle Deine Arme an, die Ellenbogen sind ganz nah am Körper (etwa schulterbreit auseinander). Deine Unterarme sind gerade nach vorn in einer Linie mit dem Körper ausgestreckt. Deine Finger berühren sich und sind gerade nach vorne ausgestreckt. Die Daumen sind dabei im rechten Winkel abgespreizt.
Die Beine sind gestreckt. Deine Füße liegen gestreckt auf den Fußrücken, Deine Fersen berühren sich.
Die Augen bleiben nur dann geöffnet, wenn das Kind in der Lage ist die Augen ruhig der Kopfdrehung folgen zu lassen. Sonst sollte das Kind die Augen schließen.



Abb. 1

"Touch count" bis 5

Übungsverlauf:

1. Hebe Deinen Kopf **langsam**, bis er sich in einer Linie mit der Wirbelsäule befindet. Dann richte langsam Deinen Oberkörper auf, soweit es Dir möglich ist. Der Kopf bleibt in einer Linie mit der Wirbelsäule, die Unterarme halten Kontakt zum Boden.



Abb. 2

"Touch count" bis 5

2. Dreh nun **langsam** Deinen Kopf nach rechts (Linkshänder nach links). Achte darauf, dass die Kinnbewegung parallel zur Schulterlinie verläuft. Der Blick Deiner Augen wandert mit nach rechts (links). Die Haltung Deiner Arme und Schultern sollte sich durch die Kopfdrehung **nicht** verändern. Der Helfer korrigiert gegebenenfalls. (siehe Abb. 3)



Abb. 3

"Touch count" bis 5



Abb. 4

3. Dreh Deinen Kopf langsam wieder zur Mittellinie.

"Touch count" bis 5

4. Dreh Deinen Kopf langsam nach links (Linkshänder nach rechts).



Abb. 5

"Touch count" bis 5

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Halbarmstreckung mit Kopfdrehung

5. Dreh Deinen Kopf langsam wieder zurück zur Mittellinie.

   “Touch count“ bis 5

6. Oberkörper und Kopf bleiben in der aufgerichteten Position. Hebe nun langsam den rechten Fuß, soweit wie es Dir ohne Anstrengung möglich ist. (Linkshänder den linken Fuß). Das Becken bleibt im Kontakt mit dem Boden.

   “Touch count“ bis 5

7. Lasse den Fuß in einer langsamen und kontrollierten Bewegung zum Boden zurücksinken.

   “Touch count“ bis 5

8. Wiederhole 6. und 7. mit dem anderen Fuß.

   “Touch count“ bis 5

9. Hebe nun beide Füße, soweit, wie es Dir ohne Anstrengung möglich ist. Deine Knie und Fersen sollten dabei zusammen bleiben.

   “Touch count“ bis 5

10. Senke Füße, Oberkörper und Kopf **langsam und gleichzeitig** in die Ausgangsposition zurück, so dass Haaransatz und Füße gleichzeitig den Boden berühren.

    “Touch count“ bis 5

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Kopfheber

Ausgangsposition:

Lege Dich mit dem Gesicht nach unten auf festem Untergrund auf den Bauch. Deine Stirn ruht auf dem Boden, der Kopf ist auf der Mittelachse. Die Arme sind angewinkelt, die Handflächen liegen flach auf dem Boden etwa auf Höhe des Kinns. Deine Finger sind gestreckt und liegen zusammen, die Daumen sind abgespreizt. Rumpf und Beine liegen gerade ausgestreckt, die Füße berühren sich und zeigen gestreckt nach hinten (siehe Abb. 1).
Schließe die Augen.



Abb. 1

Übungsverlauf:

„Touch count“ bis 5

1. Hebe sehr langsam Deinen Kopf ein kleines Stück, bis er auf Höhe Deiner Wirbelsäule ist (siehe Abb. 2). Der Helfer kontrolliert und gibt dem Kind Rückmeldung, wann die Position erreicht ist.



Abb. 2

„Touch count“ bis 5

2. Senke sehr langsam und behutsam den Kopf zum Boden zurück, bis er wieder auf der Stirn ruht.

„Touch count“ bis 5

3. Wiederhole den gesamten Ablauf bis zu 6 mal.

Anmerkungen:

- Es ist sehr wichtig, dass das Kind seinen Kopf langsam, gleichmäßig und nicht ruckartig bewegt.
- Der Kopf muss immer auf der Mittellinie bewegt und gehalten werden.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Körperbewußtsein (Body Awareness)

Ausgangsposition:

Das Kind liegt entspannt und mit geschlossenen Augen in Rücken- oder Bauchlage auf einer Matte am Boden, Beine nach unten gestreckt, Arme gestreckt neben dem Rumpf.
Der Helfer sitzt oder kniet an der rechten Seite des Kindes (bei linkshändigen Kindern an der linken Seite).

Übungsverlauf:

> Kopf zum Hals
> Hals zu Schultern
> Von den Schultern die Körperseiten hinunter
> Hüften zusammen und nach oben drücken - „SQUEEZE HIPS“
> Quer über den Rumpf hoch zum Brustkorb streichen
> Und wieder hinunter zu den Hüften
> Hüften zusammen und nach oben drücken - „SQUEEZE HIPS“
> An den Körperseiten hoch zu den Schultern
> Von den Schultern die Arme hinunter zu den Händen
> Von den Händen die Arme hoch zu den Schultern
> Von den Schultern die Körperseiten hinunter
> Hüften zusammen und nach oben drücken - „SQUEEZE HIPS“
> Beide Beine hinunter zu den Füßen
> Von den Füßen hinauf zu den Hüften
> Hüften zusammen und nach oben drücken - „SQUEEZE HIPS“
> Ende

Anmerkung:

- Es ist sehr wichtig herauszufinden, wie viel Druck das Kind beim Streichen verträgt und braucht.
- Die Übung ist keine Massage und kein Kitzelspiel!
- Die Hände des Helfers sollten während der gesamten Übung am Körper des Kindes sein.
- Der Druck auf Schultergelenke und Beckenknochen sollen dem Kind ein klares Bild von den „Eckpunkten“ seines Rumpfes vermitteln.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Krabbeln im Kreuzmuster

Ausgangsposition:



Abb. 1

"Tischposition" (auf Händen und Knien). Die Oberschenkel und Arme sind im 90° Winkel zum Rumpf. Die Hände liegen flach auf, die Finger sind nach vorn gestreckt. Die Fußrücken liegen ebenfalls flach auf dem Boden (siehe Abb. 1).

"Touch count" bis 5

Übungsverlauf:

1. Du hebst **gleichzeitig** ein Knie und die gegenüberliegende Hand hoch und bewegst sie langsam nach vorn.
   Dabei sollen Deine **Augen**, ohne dass sich der Kopf mitbewegt, zu der sich nach vorn bewegenden **Hand** schauen. Der **Fußrücken** soll während der Bewegung nicht angehoben werden, sondern hörbar über den Fußboden schleifen. Dein Rücken sollte dabei nicht rotieren (siehe Abb. 2). Das Aufsetzen der flachen Hand sollte ein kleines Geräusch verursachen.



Abb. 2

   Kleine Pause

2. Nun hebst Du gleichzeitig das andere Knie und die gegenüberliegende Hand und machst genauso den nächsten "Schritt".

   Kleine Pause

3. In diesem Muster fährst Du ca. 5 Minuten fort

Anmerkungen:

- Auf Blickrichtung zur Hand achten.
- Fußrücken müssen schleifen.
- Die Arme sollten möglichst durchgehend gestreckt bleiben.
- Bei aller Langsamkeit sollte die Bewegung rhythmisch sein ("**u-n-d eins, zwei, drei**").
- Der Helfer sollte das Tempo der Kommandos: "**u-n-d eins, zwei, drei**" variieren und darauf achten, dass das Kind sich nur bewegt, wenn es das Kommando dazu erhalten hat.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Landau Stimulation

Ausgangsposition:

Lege Dich auf festem Untergrund mit dem Gesicht nach unten auf den Bauch. Winkle Deine Arme im rechten Winkel an. Deine Handflächen liegen auf dem Boden. Die Finger liegen ausgestreckt eng nebeneinander, die Daumen sind abgespreizt. Deine Beine liegen ausgestreckt auf dem Boden. Die Fersen berühren sich (siehe Abb. 1).
Deine Augen sind geöffnet.



Abb. 1

"Touch count" bis 5

Übungsverlauf:

1. Hebe gleichzeitig Deinen Kopf, Deinen Oberkörper, Deine Arme und die gestreckten Beine vom Boden. Nur Dein Bauch hat noch Bodenkontakt. Dabei sollte der Winkel der Arme beibehalten werden und auch die Fersen sollten sich weiterhin berühren (siehe Abb. 2).
   Halte diese Position 5 Sekunden lang.

   "Touch count" bis 5.



Abb. 2

2. Gehe **langsam** wieder in die Ausgangsposition zurück (siehe Abb. 3).

   "Touch count" bis 5.



Abb. 3

3. Wiederhole die Bewegungsabfolge einschließlich des „Touch-count" bis zu 6 mal.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Neugeborenenbewegung

Ausgangsposition:

Leg Dich mit dem Rücken auf den Boden. Du trägst lockere Kleidung und bist barfuß. Achte darauf, dass Du ganz gerade und Dein Kopf in Mittellinie liegt.
Wichtig ist eine kleine **Nackenrolle**, bei der Dein Hinterkopf noch leicht den Boden berührt.
Winkle Deine Arme an, so dass die Hände mit den Handflächen nach oben vor den Schultern gehalten werden. Die Ellenbogen liegen dabei im 45° Winkel zum Rumpf. Deine Hände sind entspannt und Deine Finger leicht gebeugt.
Winkle Deine Beine an und hebe Deine Füße vom Boden, das **rechte** Fußgelenk überkreuzt das **linke** (bei Linkshändern umgekehrt). Deine Knie sind weit gespreizt und deine Füße hängen locker herunter (siehe Abb. 1).
Schließe Deine Augen.


Abb. 1

"Touch count" bis 5

Übungsverlauf (Linkshänder beginnen die Übung mit dem linken Arm):

1. Bewege Deinen rechten Arm **sehr langsam** nach oben und hinten. Führe Deinen Arm so dicht wie möglich am Kopf vorbei. Dabei darf Dein Daumen Deine Wange leicht berühren. Der Ellenbogen soll sich dabei parallel zur Körpermittellinie durch die Luft bewegen.
   Strecke Deinen Arm so weit, wie es Dir bequem möglich ist und lege ihn ab. Dein Rücken sollte nicht ins Hohlkreuz gehen (siehe Abb. 2).

   "Touch Count" bis 5


Abb. 2

2. Schließe Deine Finger **sehr langsam** zu einer festen Faust. Deinen **Daumen** legst Du zwischen den **zweiten und dritten Fingerknöchel**. Dein Arm bleibt dabei gestreckt und Dein Kopf unverändert in der Mittellinie (siehe Abb. 3).

   "Touch Count" bis 5


Abb. 3

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Neugeborenenbewegung

3. Öffne **langsam** die Faust, ohne dabei die Finger vollständig zu strecken. Entspanne Deine Hand.

   "Touch Count" bis 5

4. Bewege Deinen Arm **langsam** durch die Luft zurück in die Ausgangsposition. Dabei soll sich Dein Ellenbogen wieder parallel zur Körpermittellinie bewegen und Deine Finger dürfen Deine Wange streifen.

   "Touch Count" bis 5

5. Wiederhole 1 bis 4 mit dem **linken** Arm (Linkshänder mit dem rechten Arm)

6. Breite Arme und Beine nach oben aus, strecke sie aber **nicht** ganz durch. Mache die Bewegung **sehr langsam und fließend**. Dein Rücken sollte durchgehend den Boden berühren.

   "Touch Count" bis 5

7. Bringe Deine Arme und Beine sehr langsam zurück in die Ausgangsposition. Dabei überkreuzt der linke Knöchel den rechten (bei Linkshändern umgekehrt).

Dies ist die erste Hälfte der Übung

8. Wiederhole 1 bis 7, beginne jedoch diesmal mit dem linken Arm (Linkshänder mit rechts).

9. Öffne nach der Beendigung der Übung **langsam** die Augen und setze Dich **langsam** auf.

Anmerkungen:

- Es ist sehr wichtig, dass die Nackenrolle richtig sitzt und dass der Kopf sich während der Übung nicht bewegt.
- Der Rücken hält während der ganzen Übung den Bodenkontakt.
- Alle Bewegungen sollen langsam, fließend und präzise gesteuert ausgeführt werden. Schnelle und ruckartige Bewegungen sollen vermieden werden.
- Wird nur die erste Hälfte der Übung (1 bis 7 und 9) gemacht, wird am nächsten Tag mit der anderen Seite begonnen.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Primitive Bewegung 1

Ausgangsposition:

Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden. Deine Kleidung ist bequem und locker, die Füße barfuß. Liege entspannt. Die Beine sind gerade und beckenbreit ausgestreckt. Die Arme liegen nah am Körper und die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Die Handflächen zeigen nach unten, die Hände sind entspannt, die Fingerspitzen liegen locker auf (siehe Abb. 1). Der Helfer stellt sicher, dass Du ganz gerade und entspannt und mit dem Kopf auf der Mittellinie liegst. Schließe die Augen.



Abb. 1

Übungsverlauf:

1. Spreize **gleichzeitig** ganz sanft die Finger und Zehen in einer **langsamen** und exakten Bewegung. Die Finger bleiben dabei in Kontakt mit dem Boden (siehe Abb. 2). Halte diese Position für ca. 3 Sekunden, dann entspanne Dich. Spreizen und Entspannen dreimal hintereinander durchführen.



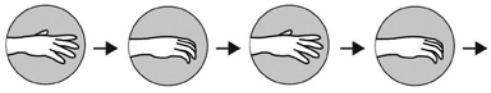
Abb. 2

2. Strecke nun die Arme nach unten aus und hebe gleichzeitig **langsam** und weich die Beine, indem Du die Knie beugst. Es ist wichtig, dass der leichte Abstand zwischen Knien und Beinen erhalten bleibt. Die Bewegung sollte keinerlei Mühe machen. Ziehe die Knie soweit hoch, bis sie senkrecht über den Hüftgelenken stehen und in einer ganz kleinen Bewegung hin und her schwingen können. Die Unterschenkel und Füße hängen entspannt (siehe Abb. 3).

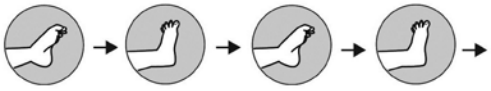


Abb. 3

3. Ziehe nun die Fußrücken soweit wie möglich hoch. Rolle dann die Finger und Zehen **gleichzeitig** in einer **langsamen** exakten Bewegung ein. Halte diese Position für ca. 3 Sekunden und entspanne dann wieder. Einrollen und Entspannen dreimal wiederholen, wobei vor jedem Einrollen die Fußrücken immer wieder neu hochgezogen werden.



4. Lass die Arme gestreckt und bringe die Beine langsam zum Boden zurück, immer noch leicht auseinander gehalten. Wenn die Fersen den Boden berühren, lass sie langsam in die Ausgangsposition rutschen, die Beine strecken sich dabei aus (siehe Abb. 1).



5. Wiederhole den gesamten Übungsablauf einmal.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Primitive Bewegung 2

Ausgangsposition:

Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden. Deine Kleidung ist bequem und locker, die Füße barfuß. Liege entspannt. Die Beine sind gerade und beckenbreit ausgestreckt. Die Arme liegen nah am Körper und die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Die Handflächen zeigen nach unten, die Hände sind entspannt, die Fingerspitzen liegen locker auf (siehe Abb. 1). Der Helfer stellt sicher, dass Du ganz gerade und entspannt und mit dem Kopf auf der Mittellinie liegst. Schließe die Augen.



Abb. 1

Übungsverlauf:

1. Spreize **gleichzeitig** ganz sanft die Finger der **rechten** Hand und die Zehen des **rechten** Fußes in einer **langsamen** und exakten Bewegung (bei Linkshändern: linke Hand und linker Fuß). Die Finger bleiben dabei in Kontakt mit dem Boden. Halte diese Position für ca. 3 Sekunden, dann entspanne Dich. Spreizen und Entspannen dreimal hintereinander durchführen.



Abb. 2

2. **Öffne** nun die Augen. Stelle Dir vor, dass zwischen Deiner rechten Hand und Deinem rechten Fuß (Linkshänder: Linke Hand, Linker Fuß) ein Band gespannt ist. Hebe den Arm vom Schultergelenk aus. Im gleichen Moment hebst Du das Bein, indem Du das Knie beugst, die Ferse zunächst ein kleines Stück über den Boden schleifst und dann vom Boden abhebst. **Achte darauf, dass Deine Beinbewegung langsamer ist als Deine Armbewegung.** Wenn Dein Arm die größtmögliche Höhe erreicht hat, wirst Du Deine Hand sehen können. Nun richte Deinen Blick auf den Daumenknöchel und bewege Deinen leicht angewinkelten Arm immer weiter zur Seite (siehe Abb. 3). Verfolge dabei mit den Augen den Daumenknöchel, indem Du Deinen Kopf mit nach rechts (links) drehst. Beende die Bewegung des Armes und des Beines ganz langsam, bis die Hand den Boden berührt und das Knie sich genau über dem Hüftgelenk befindet und in einer ganz kleinen Bewegung hin und her schwingen kann. Unterschenkel und Fuß hängen entspannt. Die Bewegung des Armes, des Beines und des Kopfes enden gleichzeitig.

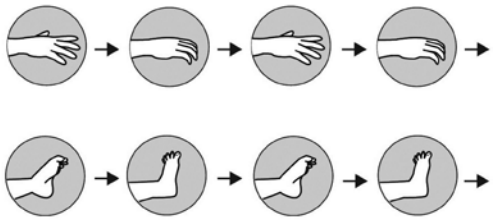


Abb. 3

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Primitive Bewegung 2



3. Ziehe nun den rechten Fußrücken (Linkshänder links) soweit wie möglich hoch. Rolle dann die Finger der rechten (linken) Hand ein, **wobei der Daumen gestreckt bleibt**. Die Zehen des rechten (linken) Fußes werden gleichzeitig in einer langsamen, exakten Bewegung eingerollt. Halte diese Position für ca. 3 Sekunden und entspanne dann wieder. Einrollen und entspannen dreimal wiederholen, **wobei vor jedem Einrollen der Fußrücken immer wieder neu angezogen wird**. Du schaust dabei die ganze Zeit auf Deinen Daumenknöchel (**der Helfer kontrolliert**).

4. Bringe nun ganz langsam und gleichzeitig Arm und Bein zurück in die Ausgangsposition. Fixiere dabei den Daumenknöchel und folge mit dem Kopf, bis Du den Daumen nicht mehr siehst. Der Kopf wird ganz zur Mittellinie zurück gedreht (Helfer kontrolliert). **Arm und Bein sollen die Bewegung gleichzeitig beenden.**

5. Wiederhole 1. bis 4. auf der linken Seite (Linkshänder auf der rechten Seite).

Anmerkungen:

- Der Helfer achtet darauf, dass der Körper des Kindes gerade bleibt und der Kopf auf der Mittellinie liegt, bzw. dorthin zurückgedreht wird.
- Wenn nötig, hilft er dem Kind, die Zehen zu spreizen bzw. einzurollen.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Primitive Bewegung 3

Ausgangsposition:

Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden. Deine Kleidung ist bequem und locker, die Füße barfuß. Liege entspannt. Die Beine sind gerade und beckenbreit ausgestreckt. Die Arme liegen nah am Körper und die Ellenbogen sind leicht gebeugt. Die Handflächen zeigen nach unten, die Hände sind entspannt, die Fingerspitzen liegen locker auf (siehe Abb. 1). Der Helfer stellt sicher, dass Du ganz gerade und entspannt und mit dem Kopf auf der Mittellinie liegst. Schließe die Augen.



Abb. 1

Übungsverlauf:

1. Spreize **gleichzeitig** ganz sanft die Finger der **rechten** Hand und die Zehen des **linken** Fußes in einer **langsamen** und exakten Bewegung. (Bei Linkshändern: linke Hand und rechter Fuß) Die Finger bleiben dabei in Kontakt mit dem Boden. Halte diese Position für ca. 3 Sekunden, dann entspanne Dich (siehe Abb. 2). Spreizen und Entspannen dreimal hintereinander durchführen.



Abb. 2

2. **Öffne** nun die Augen. Stelle Dir vor, dass zwischen Deiner **rechten** Hand und Deinem **linken** Fuß (Linkshänder: Linke Hand, rechter Fuß) ein Band gespannt ist. Hebe den Arm vom Schultergelenk aus. Im gleichen Moment hebst Du das Bein, indem Du das Knie beugst, die Ferse zunächst ein kleines Stück über den Boden schleifst und dann vom Boden abhebst. **Achte darauf, dass Deine Beinbewegung langsamer ist als Deine Armbewegung.** Wenn Dein Arm die größtmögliche Höhe erreicht hat, wirst Du Deine Hand sehen können. Nun richte Deinen Blick auf den Daumenknöchel und bewege Deinen leicht angewinkelten Arm immer weiter zur Seite (siehe Abb. 3). Verfolge dabei mit den Augen den Daumenknöchel, indem Du Deinen Kopf mit nach rechts (links) drehst. Beende die Bewegung des Armes und des Beines ganz langsam, bis die Hand den Boden berührt und das Knie sich genau über dem Hüftgelenk befindet und in einer ganz kleinen Bewegung hin und her schwingen kann. Unterschenkel und Fuß hängen entspannt. Die Bewegung des Armes, des Beines und des Kopfes enden gleichzeitig.

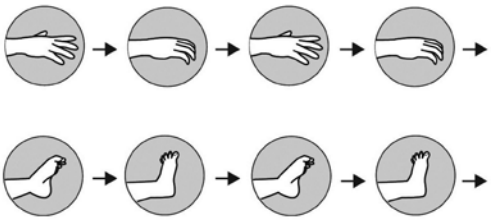


Abb. 3

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Primitive Bewegung 3



3. Ziehe nun den **linken** Fußrücken (Linkshänder rechten) soweit wie möglich hoch. Rolle dann die Finger der **rechten** (linken) Hand ein, **wobei der Daumen gestreckt bleibt**. Die Zehen des **linken** (rechten) Fußes werden gleichzeitig in einer langsamen, exakten Bewegung eingerollt. Halte diese Position für ca. 3 Sekunden und entspanne dann wieder. Einrollen und entspannen dreimal wiederholen, **wobei vor jedem Einrollen der Fußrücken immer wieder neu angezogen wird**. Du schaust dabei die ganze Zeit auf Deinen Daumenknöchel (der Helfer kontrolliert).

4. Bringe nun ganz langsam und gleichzeitig Arm und Bein zurück in die Ausgangsposition. Fixiere dabei den Daumenknöchel und folge mit dem Kopf, bis Du den Daumen nicht mehr siehst. Der Kopf wird ganz zur Mittellinie zurück gedreht (Helfer kontrolliert). **Arm und Bein sollen die Bewegung gleichzeitig beenden.**

5. Wiederhole 1. bis 4., indem Du die Bewegungen jeweils mit dem anderen Arm und Fuß machst.

Anmerkungen:

- Der Helfer achtet darauf, dass der Körper des Kindes gerade bleibt und der Kopf auf der Mittellinie liegt, bzw. dorthin zurückgedreht wird.
- Wenn nötig, hilft er dem Kind, die Zehen zu spreizen bzw. einzurollen.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Neugeborenen Radfahren

Ausgangsposition:

Für diese Übung brauchst Du eine **Nackenrolle**, so dass Dein Kopf nur knapp den Boden berührt. Lege Dich auf den Rücken und achte darauf, dass Du gerade liegst. Winkle Deine Arme so an, dass die Hände mit den Handflächen nach oben vor den Schultern gehalten werden. Die Ellenbogen liegen dabei im 45° Winkel zum Rumpf. Deine Beine sind gestreckt und weit gespreizt.
Schließe Deine Augen.

"Touch count" bis 5

Übungsverlauf (Linkshänder beginnen die Übung mit dem linken Arm):

1. Beuge leicht beide Knie an und hebe dann Deine Fersen vom Boden. Beuge Deine Knie weiter an, bis sie vollständig angezogen sind. Sie sollten dabei weit gespreizt bleiben (siehe Abb. 1).

   „Touch count" bis 5



Abb. 1

2. Strecke **langsam** Dein rechtes Bein (mit gestreckten Zehen)schräg nach oben und beuge gleichzeitig Dein linkes Bein noch weiter an (siehe Abb. 2). Dann beugst Du das **rechte** Bein wieder sehr langsam an und streckst das **linke** Bein schräg nach oben aus. Achte darauf, diese Radfahrbewegung **sehr langsam** und mit gestreckten Füßen und Zehen auszuführen.
   Beende die Bewegung, indem Du in die Position von Abb. 1 zurückkehrst.

   „Touch count" bis 5



Abb. 2

3. Wiederhole den Ablauf von Schritt 2 noch einmal.

   „Touch count" bis 5



© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Neugeborenen Radfahren

4. Schließe beide Hände **sehr langsam** zu festen Fäusten.
   Dabei sollen die Daumen von den Fingern fest umschlossen werden.

   „Touch count“ bis 5

5. Öffne die Hände **sehr langsam** wieder.

   „Touch count“ bis 5

6. Schließe nochmals die Hände zu festen Fäusten, wobei Du diesmal den Daumen außen über das 2. und 3. Fingergelenk legst.

   „Touch count“ bis 5

7. Öffne **sehr langsam** die Hände.

   „Touch count“ bis 5

8. Wiederhole nun Schritt 6 und 7 zunächst mit der **rechten** Hand und danach mit der **linken** Hand. Die jeweils andere Hand bleibt dabei locker geöffnet.

   „Touch count“ bis 5

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Regenbogen und Pendel

Ausgangsposition:

Barfuß – lockere Kleidung
Rückenlage
Beine nebeneinander – Füße gestreckt
Linker Arm an der Seite – leicht gebeugt
Linke Handfläche nach unten – Hand entspannt
Rechter Arm angehoben – Blick auf den Daumen
Rechter Arm leicht angewinkelt
Finger der rechten Hand leicht eingerollt
Rechter Daumen gestreckt (siehe Abb. 1)



Abb. 1

Übungsverlauf:

1. Während Dein Körper ganz entspannt bleibt, bewege den rechten (linken) Arm **ganz langsam** zur rechten (linken) Seite, bis der Arm den Boden erreicht (im 90° Winkel zum Körper). Die Armbewegung soll langsam und fließend sein und ca. **60 Sek.** dauern. **Gleichzeitig** bewegst Du den Kopf langsam und fließend mit nach rechts (links), während Du die ganze Zeit den Daumenknöchel fixierst. Der Kopf soll sich vollständig zur Seite drehen.

2. Wenn der rechte (linke) Arm den Boden erreicht hat, pausiere für **10 Sek.** Auch während der Pause schaust Du unverwandt zum Daumenknöchel.

3. Nach der Pause bewegst Du Arm und Kopf **gleichzeitig langsam** zurück in die Ausgangsposition, während die Augen weiterhin den Daumenknöchel fixieren.

4. Wieder in der Ausgangsposition hebst Du den linken Arm (Linkshänder rechts) mit leicht gebeugtem Ellenbogen nach oben zum rechten (linken) Arm. Die Finger sind locker eingerollt, der Daumen ausgestreckt. Diese Bewegung dauert 5 Sek.

5. Wechsle nun mit dem Blick vom rechten auf den linken (linken auf den rechten) Daumenknöchel über.

6. Nun wiederhole Schritt 1 bis 3 zur anderen Seite.

7. Wiederhole den gesamten Ablauf zweimal. Jedes Mal wechselst Du dabei die Seite.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Regenbogen und Pendel

Teil 2 (Pendel)

Ausgangsposition:

Wie oben.

Übungsverlauf:

1. Bewege den rechten (linken) Arm **langsam** zur rechten (linken) Seite, bis der Arm den Boden erreicht (im 90° Winkel zum Körper). **Gleichzeitig** bewegst Du den Kopf langsam und fließend mit nach rechts (links), während Du die ganze Zeit den Daumenknöchel fixierst. Der Kopf soll sich vollständig zur Seite drehen.
2. 10 Sekunden Pause (Augen blicken weiterhin auf den Daumen)
3. Nach der Pause bewegst Du Arm und Kopf gleichzeitig **langsam** zurück, während die Augen weiterhin den Daumenknöchel fixieren. **Doch diesmal beendest Du die Bewegung nicht in der Mittellinie, sondern bewegst den Kopf und den Arm weiter ganz hinüber zur linken Seite**, wobei Deine Augen weiterhin den Daumen fixieren.
4. 10 Sekunden Pause (Augen blicken weiterhin auf den Daumen)
5. Während Du den Kopf zur linken Seite gedreht hältst, bewegst Du Deinen rechten Arm zurück zur rechten Körperseite.
6. Nun streckst Du Deinen linken Arm zur linken Seite (Deine Blickrichtung) aus, bis Deine Augen den Daumen erblicken und ihn dann wieder fixiert halten.
7. Drehe nun den Kopf nun wieder nach rechts und **über die Mittellinie hinaus** ganz zur rechten Seite hinüber, Dein Arm macht gleichzeitig dieselbe Bewegung und Du schaust dabei weiterhin unentwegt auf Deinen Daumen.
8. 10 Sekunden Pause.
9. Bewege Kopf und Arm zur Mittellinie zurück.
10. Wiederhole die Abfolge zweimal, wobei Du jeweils mit dem anderen Arm auf der Mittellinie beginnst.

Anmerkung:

- Diese Übung sollte so **langsam** wie möglich ausgeführt werden.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Seeanemone

Ausgangsposition:

Lege Dich auf den Rücken. Überkreuze die Arme vor der Brust und lege die Hände auf die Schultern. Bei Rechtshändern liegt der rechte Arm über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt.
Winkle Deine Beine an und überkreuze die Füße. Bei Rechtshändern liegt der rechte Knöchel über dem linken, bei Linkshändern umgekehrt.
Schließe die Augen und beuge den Kopf soweit, dass Dein Kinn auf der Brust liegt (siehe Abb. 1).



Abb. 1

„Touch count“ bis fünf

Übungsverlauf:

1. Entfalte so langsam Du kannst Arme und Beine und bewege gleichzeitig **sehr langsam** Deinen Kopf nach hinten, bis er auf dem Boden aufliegt. Dabei sollen sich Deine Arme nach außen und nach oben bewegen, jedoch nicht ganz durchgestreckt werden. Auch die Finger bleiben leicht gekrümmt, die Handflächen sind zueinander gerichtet.
   Die Beine werden ebenfalls nach außen bewegt und die Unterschenkel leicht angehoben (siehe Abb. 2).
   Die Bewegung der Arme, Beine und des Kopfes sollen langsam und fließend sein. Sie sollen gleichzeitig beginnen und enden.



Abb. 2

   „Touch Count“ bis 5
2. Nun bewege Dich so langsam wie Du kannst wieder in die gebeugte Ausgangsposition zurück, wobei diesmal der linke Knöchel über den rechten und der linke Arm über den rechten Arm gelegt wird (bei Linkshändern umgekehrt).

   „Touch count“ bis 5
3. Entfalte wieder sehr langsam Arme, Beine und Kopf, wie beim ersten Mal.

   „Touch count“ bis 5
4. Bewege Dich **sehr langsam** in die gebeugte Position zurück, wobei Du nun wieder den rechten Knöchel über den linken und den rechten Arm über den linken Arm legst (bei Linkshändern umgekehrt).

   „Touch count“ bis 5

Anmerkungen:

- Der Kopf wird stets auf der Mittellinie gehalten, bzw. bewegt.
- Der Helfer kann die Position und Bewegung des Kopfes, der Beine oder der Arme unterstützen.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Spinaler Galant Hemmung

Ausgangsposition:

Für diese Übung musst Du die Lendenregion bis unter die Gürtellinie und den Rücken bis etwas zu den Schulterblättern frei machen. Begib Dich in den Vierfüßlerstand. Deine Hände sind schulterbreit, Knie und Füße sind beckenbreit auseinander. Deine Fußrücken berühren den Boden. Den Kopf hältst Du in einer Linie mit der Wirbelsäule.
Der Helfer stellt sich so über das Kind, dass seine Knie auf beiden Seiten gegen das Becken des Kindes pressen (siehe Abb. 1).

Übungsverlauf:

1. Der Helfer streicht mit einem Finger Pinsel mittlerer Größe und Härte ca. 2 – 2,5 cm rechts neben der Wirbelsäule von unterhalb des Schulterblatt abwärts bis etwa Höhe des Steißbeins. In dem Moment, in dem sich die Hüfte in Richtung der stimulierten Seite auch nur leicht bewegt, übt der Helfer mit seinem rechten Knie sofort einen entsprechend starken Gegendruck auf das Becken aus.



Abb. 1

2 Er wiederholt den Vorgang auf der linken Seite

3 Nun dreht er den Pinsel um und streicht mit dem Pinselgriff jeweils einmal auf jeder Seite im Abstand von 2 – 2,5 cm von der Wirbelsäule den Rücken hinunter. Auch diesmal übt er – falls erforderlich – mit dem Knie jeweils einen sofortigen Gegendruck aus, wenn die Hüfte sich zur stimulierten Seite bewegt.

Anmerkungen:

- Die Prozedur sollte nicht öfter 2-mal auf jeder Seite durchgeführt werden.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

STNR Hemmung

Ausgangsposition:

Nimm die “Tischposition” ein: Hände schulterbreit, Knie und Füße hüftbreit auseinander. Die Hände liegen flach auf, die Finger berühren sich und zeigen nach vorne. Die Fußrücken liegen flach auf dem Boden. Dein Rücken ist gerade und Dein Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

Während der gesamten Übung sollen die Arme gestreckt bleiben.

1. Bewege **sehr langsam** Dein Kinn Richtung Brust. Gleichzeitig bewegst Du sehr langsam Deinen Rumpf nach hinten, bis Du auf den Fersen sitzt. Die vollständige Bewegung von Kopf und Körper sollte etwa 30 Sekunden dauern (siehe Abb. 2).

   “Touch count” bis 5



Abb. 2

2. Hebe nun wieder den Kopf **sehr langsam** an und bewege Dich in die Ausgangsposition zurück.
   Auch diese Bewegung soll ca. 30 Sekunden dauern (siehe Abb. 3).

   “Touch count” bis 5



Abb. 3

3. Wenn die Ausgangsposition erreicht ist (siehe Abb. 4), setze die Bewegung fort, indem Du den Kopf weiter anhebst und gleichzeitig Deinen Rumpf so weit nach vorn bewegst, wie es Dir möglich ist. Die Füße dürfen dabei nicht vom Boden angehoben werden (siehe Abb. 5).

   Diese Position 10 Sekunden halten



Abb. 4

4. Bewege **langsam** Kopf und Körper in die Ausgangsposition zurück.

   Wiederhole die gesamte Übungsabfolge bis zu 6-mal.



Abb. 5

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

STNR Stimulation

Ausgangsposition:



Abb. 1

Nimm die “Tischposition” (auf Händen und Knien) ein.
Dabei sind die Arme schulterbreit, die Knie hüftbreit.
Die Hände liegen flach auf, die Finger liegen aneinander und weisen nach vorne.
Deine Fußrücken liegen flach auf dem Boden (siehe Abb. 1).

Übungsverlauf:



Abb. 2

1. Während du **langsam** Deinen Kopf nach unten beugst (Kinn zur Brust), beugen sich gleichzeitig Deine Arme (siehe Abb. 2). (Dein Kopf soll dabei nicht den Boden berühren.)

   „Touch Count“ bis 5



Abb. 3

2. Nun hebst Du **langsam** Deinen Kopf an, bis er sich wieder in Linie mit Deinem Rücken befindet. Gleichzeitig stützt Du Dich wieder mit den Armen hoch, bis sie vollständig durchgestreckt sind und Du wieder in der „Tischposition“ bist (siehe Abb. 3).

   „Touch Count“ bis 5



Abb. 4

3. Jetzt legst Du **langsam** Deinen Kopf, soweit es Dir möglich ist, in den Nacken. Gleichzeitig drückst Du Deinen Körper mit gestreckten Armen nach hinten, bis Dein Po die Fersen berührt (siehe Abb. 4).

   „Touch Count“ bis 5



Abb. 5

4. Senke nun **langsam** wieder den Kopf, bis er wieder eine Linie mit dem Rücken bildet. Gleichzeitig drückst Du Deinen Körper mit den Beinen nach vorne, bis Du wieder die „Tischposition“ erreicht hast (siehe Abb. 5).

   „Touch Count“ bis 5

   Wiederhole diese Bewegungsabfolge 4mal.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

TLR Hemmung

Ausgangsposition:

Das Kind liegt in Rückenlage auf einem niedrigen Polster.
Der (die) Helfer unterstützen das Kind dabei, Arme und Beine zu beugen und zu überkreuzen (Rechtshänder rechts über links, Linkshänder andersherum) und den Kopf zu beugen.
Ziel ist es, die Hände entspannt auf den Schultern zu positionieren, die Fußgelenke zu überkreuzen und das Kinn zur Brust zu ziehen (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

„Touch count“ bis 5

1. Der (die) Helfer unterstützen das Kind dabei, **sehr langsam** den Kopf nach hinten zu strecken.
   Arme und Beine bleiben dabei in der gebeugten Position (siehe Abb. 2).

   „Touch count“ bis 5



Abb. 2

2. Der (die) Helfer unterstützen das Kind dabei, **sehr langsam** den Kopf nach vorne zu beugen. Während der Bewegung des Kopfes nach vorne soll das Kind **sehr langsam** beide Arme gerade über den Kopf strecken und beide Beine so gerade wie möglich nach unten ausstrecken (siehe Abb. 3).

   „Touch count“ bis 5

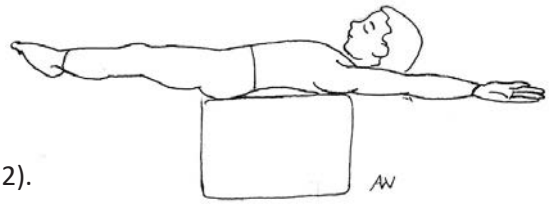


Abb. 3

3. Das Kind soll sich **sehr langsam** in die gebeugte Position zurückbewegen, während es den Kopf nach hinten streckt (siehe Abb. 2).

   „Touch count“ bis 5

4. Den gesamten Ablauf zweimal wiederholen.

   „Touch count“ bis 5

5 Das Kind soll zum Beenden der Übung **sehr langsam** den Kopf in die gebeugte Position zurückbewegen und begibt sich damit wieder in die Ausgangsposition (siehe Abb. 1).

„Touch count“ bis 5

Anmerkung:

- Achten Sie bitte darauf, dass der Kopf des Kindes stets auf der Körpermittellinie gehalten und bewegt wird.
- Achten Sie auf vollständige Beugung bzw. Streckung von Armen und Beinen.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

TLR Stimulation

Ausgangsposition:

Für diese Übung brauchst Du einen flachen Hocker oder Tisch. Lege Dich mit dem Rücken so auf den Hocker, dass Deine Schultern direkt an der oberen Kante liegen und Du Deinen Kopf frei nach hinten bewegen kannst.
Arme und Beine sind angewinkelt, Dein Kopf ist nach vorne gebeugt.
Schließe Deine Augen (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

„Touch-Count“

1. Bewege, so langsam Du kannst, Deinen Kopf weit nach hinten. Während Dein Kopf sich bewegt, strecken sich gleichzeitig Deine Arme nach hinten und Deine Beine nach vorne, soweit und so gerade wie es Dir möglich ist (siehe Abb. 2).



Abb. 2

„Touch-Count“

2. Bewege Dich langsam in die gebeugte Ausgangsposition zurück.

„Touch-Count“

3. Wiederhole 1. und 2. zweimal.

Anmerkung:

- Bleibe jeweils etwas länger in der gestreckten Position als in der gebeugten Position.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Training der Kopfstellreflexe

Ausgangsposition:

Setz Dich im Schneidersitz auf den Boden. Es ist sehr wichtig, dass Dein Rücken so **gerade wie möglich** ist. Dein rechter Fuß liegt über dem linken (bei Linkshändern umgekehrt). Deine Knie sind etwa schulterbreit auseinander. Überkreuze die Arme (rechts über links – bei Linkshändern umgekehrt) vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen. Lasse die Schultern entspannt hängen. Schließe die Augen.



Abb. 1

Der Helfer sitzt oder kniet bequem hinter dem Kind und platziert ein kleines mit Reis o.ä. gefülltes Säckchen auf dem Kopf des Kindes und umfasst dessen Schultern (siehe Abb. 1)

Übungsverlauf:

Teil 1



Abb. 2

1. Der Helfer bewegt das Kind **sehr langsam** etwa 5 cm nach vorne, wobei Das Säckchen sicher auf dem Kopf liegen bleiben muss (siehe Abb. 2)

   "Touch count" bis 5



Abb. 3

2. Nun bewegt der Helfer das Kind **langsam und gleichmäßig** über die Ausgangs-Position hinaus etwa 5 cm nach hinten (siehe Abb. 3).

   "Touch count" bis 5

3. Die Bewegung über die Mittelstellung hinaus 5 cm nach vorne (siehe Abb. 2) wird wiederholt.

   "Touch count" bis 5



4. Die Schritte 1 bis 3 werden nun noch 2 x durchgeführt.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Training der Kopfstellreflexe

5. Der Helfer bewegt das Kind **sehr langsam** zurück in die Ausgangsposition (siehe Abb. 4).

   „Touch count“ bis 5



Abb. 4

Teil 2

Falls von Ihrem INPP-Therapeuten so angewiesen, kann die vollständige Sequenz auch in der Weise wiederholt werden, dass der Helfer das Kind von rechts nach links und dann von links nach rechts bewegt.

Das Ausmaß der Bewegung (Kippwinkel) sollte nur zwischen 10 bis 15 Grad zu jeder Seite betragen.

Diese Seitwärtsbewegungen sollten zweimal wiederholt werden – mit einer Pause dazwischen.

Der Touch count erfolgt jeweils nach der Bewegung zu jeder Seite.
Der Touch count wird wiederholt, wenn das Kind zur Ausgangsposition zurückgekehrt ist.

Bitte beachten Sie, dass Teil 2 der Übung gelegentlich eingesetzt wird, um an anderen Reflexen zu arbeiten als in Teil 1 und ***nur auf Anweisung des INPP-Therapeuten durchgeführt werden soll***.







© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

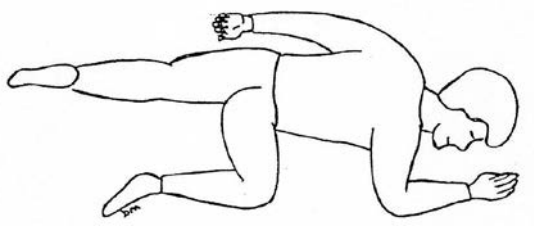
Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

TTNR Stimulation

Ausgangsposition:

Lege Dich in Bauchlage auf den Boden. Drehe den Kopf nach rechts. Winkle den rechten Arm und das rechte Bein so an, dass Oberarm und Rumpf und Oberschenkel und Rumpf einen rechten Winkel bilden. Die Finger der rechten Hand liegen ausgestreckt nebeneinander, der Daumen wird zur Seite abgespreizt Der linke Arm liegt gerade nah am Körper, das linke Bein ist gerade ausgestreckt, der Fußrücken liegt entspannt auf dem Boden (Linkshänder nehmen die spiegelbildliche Lage ein). Liege ganz entspannt und locker. Schließe Deine Augen. Der Helfer zählt langsam bis drei.



Übungsverlauf:

1. Dreh den Kopf **langsam** und weich nach links. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
2. Strecke den rechten Arm auf dem Boden nach oben aus und zieh ihn in einem weiten Bogen zum rechten (linken) Knie. Lass ihn dabei **langsam** und locker über den Boden rutschen, bis die rechte Hand das rechte Knie berührt. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
3. Strecke **langsam** das rechte Bein aus und lass es zum linken (rechten) Bein hinrutschen. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
4. Dann hebe die linke Beckenseite leicht vom Boden ab, drehe gleichzeitig die linke Handfläche zum Boden. Winkle **langsam** das linke Bein so ab, dass der linke Oberschenkel und der Rumpf einen rechten Winkel bilden. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
5. Winkle langsam den linken Arm an, so dass der linke Oberarm und der Rumpf einen rechten Winkel bilden. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
6. Dreh den Kopf **langsam** und weich nach rechts. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
7. Strecke den linken Arm auf dem Boden nach oben aus und zieh ihn in einem weiten Bogen zum linken Knie. Lass ihn dabei **langsam** und locker über den Boden rutschen, bis die linke Hand das linke Knie berührt. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
8. Strecke **langsam** das linke Bein aus und lass es zum rechten Bein hinrutschen. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
9. Dann hebe die rechte Beckenseite leicht vom Boden ab, drehe gleichzeitig die rechte Handfläche zum Boden und winkle **langsam** das rechte Bein so ab, dass der rechte Oberschenkel und der Rumpf einen rechten Winkel bilden. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
10. Winkle **langsam** den rechten Arm an, so dass der rechte Oberarm und der Rumpf einen rechten Winkel bilden. Du liegst jetzt wieder in der Ausgangsposition. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.

Anmerkungen:

- Der Helfer kann zunächst die Füße des Kindes unterstützen, wenn dies nötig ist.
- Der Kopf muss stets auf der auf der Mittellinie gehalten und bewegt werden.
- Nebengeräusche sollten ausgeschlossen werden.
- Die Ellenbogen liegen am Körper an.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Windmühle

aus dem INPP Gruppenprogramm (1996)



Abb. 1

Ausgangsposition:

Stell Dich aufrecht hin. Deine Füße stehen nahe beieinander.
Deine Arme sind in Schulterhöhe angehoben.
Deine Augen sind geöffnet (siehe Abb. 1).

Übungsverlauf:

1. Dreh Dich einmal langsam um die eigene Achse, bis Du Deine Ausgangsposition wieder erreicht hast. (Abb. 1)

2. Nach vollendeter Drehung senke Deine Arme an Deinen Körper, Deine Füße stehen wieder nahe beieinander und Du schließt die Augen.
   Bleibe 15 Sekunden in dieser Position. (Einige Kinder benötigen eventuell eine Hilfestellung, damit sie ihr Gleichgewicht halten können.)

3. Öffne wieder die Augen, hebe die Arme in Schulterhöhe an und drehe Dich nun einmal ganz herum in die andere Richtung.

4. Schließe die Augen, senke die Arme und stehe wieder 15 Sekunden still.

Anmerkung:

- Weitere Umdrehungen sollten **nur in Absprache** mit Ihrer INPP-Förderin durchgeführt werden.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name ..... Datum .....

Hinweisblatt zum „TOUCH COUNT“

Der „Touch count“ (Berührungszählen) ist ein wichtiger Bestandteil der Übungen.

Der Helfer tickt das **Kind 5 mal mit einem Finger** an.

Das **Kind zählt** bei jeder Berührung **laut mit** (also 1 bis 5).

Dies geschieht in einem Zeitraum von **etwa 8 Sekunden**.

Das Anticken geschieht

- in unterschiedlichen Zeitabständen, also **unrhythmisch**;
- bei möglichst häufigem **Kreuzen der Körpermittellinie**, d.h. es werden beide Körperseiten berührt;
- in **unterschiedlicher Intensität / Druckstärke**, aber auf keinen Fall übertrieben stark.

Bei Beachtung dieser Punkte wird der „Touch count“ nicht zu einer einschläfernden Routine.

Information:

Der „Touch count“ bietet die Pausen, die das Labyrinth (Gleichgewichtsorgan im Ohr) braucht, um die Position zu stabilisieren.

Wirkungen des „Touch count“:

- Anregung und Förderung der Propriozeption (Körperwahrnehmung)
- Aktivierung des Sprachzentrums
- Stimulierung der beiden Hirnhemisphären im Wechsel und Training ihrer Zusammenarbeit
- Förderung der Rechenfähigkeit, da hierzu ein ständiger Hemisphärenwechsel notwendig ist
- Verbesserung der Myelinisierung des Corpus callosum (Balken-Verbindung der beiden Hirnhemisphären)

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

Name _____ Datum _____

Die Deckenrolle 1 und 2

Ausgangsposition Variante 1:

Lege Dich mit ausgestreckten Beinen in Rückenlage quer auf eine große Decke. Kopf und Beine zeigen jeweils zu den Ecken der Decke. Strecke die Arme nach oben, falte die Hände und lege sie über dem Kopf auf den Boden (sieheAbb.1).



Abb.1

Übungsverlauf Variante 1:

Der Helfer rollt das Kind so in die Decke ein, dass das Gesicht des Kindes frei bleibt und der Rest des Körpers fest eingewickelt ist. Mit beiden Händen wird nun an der obenliegenden Ecke der Decke so gezogen, dass das Kind sehr langsam und kontrolliert herausgerollt wird. Das Kind soll in Rückenlage zur Ruhe kommen und kurz pausieren, bevor es erneut wie oben beschrieben eingewickelt wird und in die entgegengesetzte Richtung herausgerollt wird – wieder sehr langsam und kontrolliert.

Ausgangsposition und Übungsverlauf Variante 2 mit zwei Helfern:

Geeignet für Kinder von 1 ½ bis 4 ½ Jahren: Das Kind wird gerade auf die Decke gelegt (s. Abb. 1). Die Helfer stehen am Kopf-, bzw. am Fußende des Kindes und nehmen jeweils zwei Ecken der Decke so, dass das Kind in der nach oben unter Spannung gehaltenen Decke sehr langsam und kontrolliert erst in die eine, dann in die andere Richtung auf dem Boden gerollt werden kann.

Anmerkungen:

Der bzw. die Helfer sollten bei beiden Varianten sehr aufmerksam auf die Reaktionen des Kindes achten. Das Tempo und die Anzahl der Überrollbewegungen müssen unter Umständen eingeschränkt werden, damit das Kind nicht überlastet wird. Bitte achten Sie bei Variante 1 darauf, dass das Kind gefahrlos und ohne sich zu stoßen aus der Decke rollen kann!

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland