Name _____ Datum _____

Embryonale Bewegung

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.

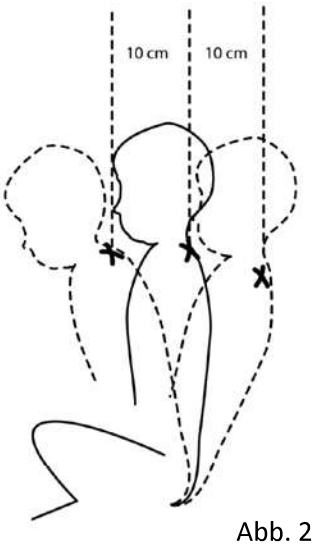


Abb. 2

© 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

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).

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



Abb. 1

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 _____

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:

Der Helfer streicht mit beiden Händen mit mittlerem Druck die Umrisse des Kindes von oben nach unten nach.
Er beginnt mit beiden Händen am Schädeldach des Kindes, fährt hinter den Ohren des Kindes seitlich am Hals entlang bis zu den Schultern.
Hier gibt er mit beiden Händen einen kurzen, präzisen Druck um die Schultergelenke.
Nun streicht er von den Achselhöhlen des Kindes seitlich hinunter bis zu den Beckenknochen.
Hier gibt er mit beiden Händen einen kurzen, präzisen Druck auf die Beckenknochen.
Nun streicht er abwechselnd mit beiden Händen von der Gürtellinie über den Rumpf des Kindes hinauf bis zu den Schultern.
Dort wieder kurzen, präzisen Druck geben (s.o.).
Nun streicht der Helfer gleichzeitig kräftig beide Arme des Kindes hinunter bis zu den Händen und wieder hinauf zu den Schultern.
Kurzen Druck geben. Nun streicht er wieder von den Achselhöhlen des Kindes seitlich hinunter bis zu den Beckenknochen.
Hier gibt er mit beiden Händen einen kurzen, präzisen Druck auf die Beckenknochen.
Der Helfer streicht mit seiner rechten Hand über die Gürtellinie hinüber zu seiner linken Hand.
Mit beiden Händen streicht er nun kräftig das rechte Bein des Kindes hinunter bis zum Fuß und wieder hinauf.
Die rechte Hand des Helfers streicht wieder hinüber zum linken Beckenknochen des Kindes.
Kurzer präziser Druck auf beide Beckenknochen.
Die linke Hand des Helfers fährt über die Gürtellinie des Kindes hinüber zum linken Beckenknochen des Kindes.
Mit beiden Händen streicht er nun kräftig das linke Bein des Kindes hinunter bis zum Fuß und wieder hin auf.
Kurzer, präziser Druck auf die Beckenknochen.
2 bis 3 mal wiederholen.

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 _____

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. Deine Arme liegen neben dem Körper (siehe Abb.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, Arme nach oben gestreckt (s. Abb. 2). 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.



Abb. 2

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

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

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

Seeanemone

Ausgangsposition:



Abb. 1

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).

„Touch count“ bis fünf

Übungsverlauf:



Abb. 2

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.

   „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 .....

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 .....

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 .....

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.

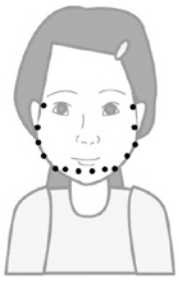


3. **Von den Schläfen** – direkt hinunter zum unteren Rand des Wangenknochens, dann weiter entlang des Zahnfleischsaums zur Mitte der Oberlippe und denselben Weg zurück zur Schläfe.

© 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.