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 _____

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 _____

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 (vgl. 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 .....

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 .....

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.