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 _____

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 _____

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.

“Touch count“ bis 5



Abb. 1

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.

   “Touch count“ bis 5



Abb. 2

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)

   “Touch count“ bis 5



Abb. 3



Abb. 4

3. Dreh Deinen Kopf langsam wieder zur Mittellinie.

   “Touch count“ bis 5

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

   “Touch count“ bis 5



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.

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 _____

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.