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 .....

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 .....

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 _____

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 .....

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 .....

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.



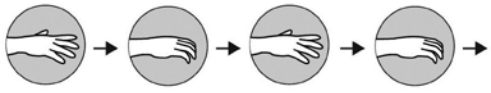
Abb. 2

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).

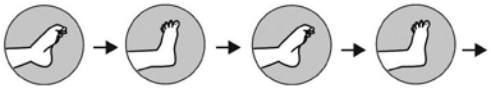


Abb. 3

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.

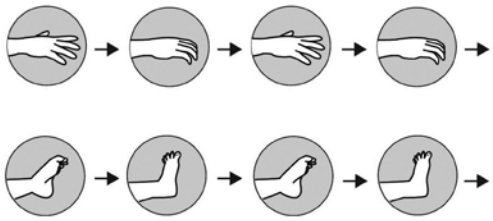


Abb. 3

© 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 .....

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).

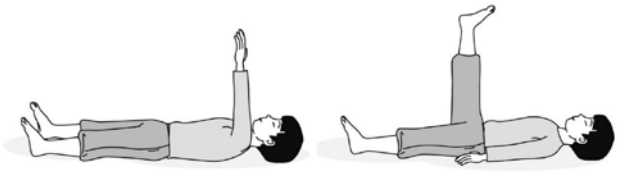


Abb. 1

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).

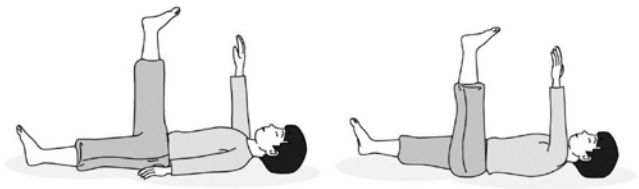


Abb. 2

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).

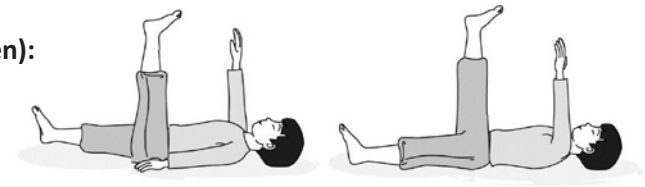


Abb. 3

© 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.

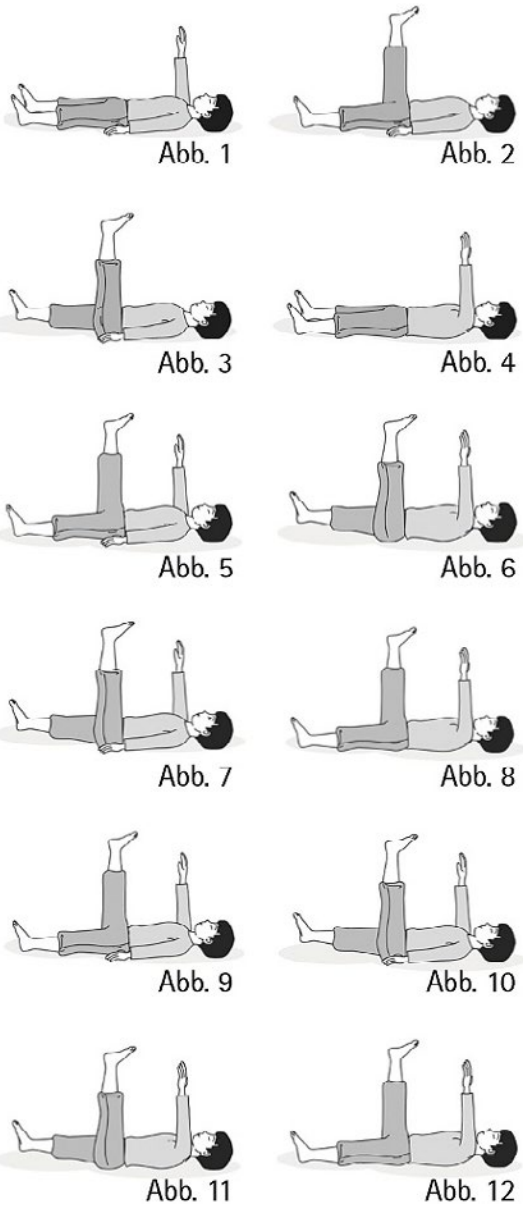


Abb. 1 Abb. 2 Abb. 3 Abb. 4 Abb. 5 Abb. 6 Abb. 7 Abb. 8 Abb. 9 Abb. 10 Abb. 11 Abb. 12

© 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.