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 _____

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 .....

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

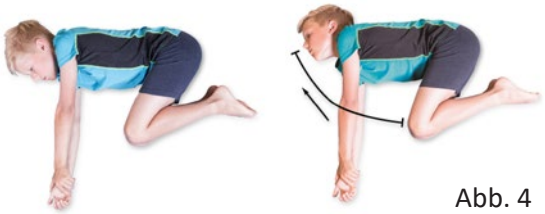


Abb. 4

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.