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 .....

STNR Hemmung

Ausgangsposition:

Nimm die “Tischposition” ein: Hände schulterbreit, Knie und Füße hüftbreit auseinander. Die Hände liegen flach auf, die Finger berühren sich und zeigen nach vorne. Die Fußrücken liegen flach auf dem Boden. Dein Rücken ist gerade und Dein Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

Während der gesamten Übung sollen die Arme gestreckt bleiben.

1. Bewege **sehr langsam** Dein Kinn Richtung Brust. Gleichzeitig bewegst Du sehr langsam Deinen Rumpf nach hinten, bis Du auf den Fersen sitzt. Die vollständige Bewegung von Kopf und Körper sollte etwa 30 Sekunden dauern (siehe Abb. 2).

   “Touch count” bis 5



Abb. 2

2. Hebe nun wieder den Kopf **sehr langsam** an und bewege Dich in die Ausgangsposition zurück.
   Auch diese Bewegung soll ca. 30 Sekunden dauern (siehe Abb. 3).

   “Touch count” bis 5



Abb. 3

3. Wenn die Ausgangsposition erreicht ist (siehe Abb. 4), setze die Bewegung fort, indem Du den Kopf weiter anhebst und gleichzeitig Deinen Rumpf so weit nach vorn bewegst, wie es Dir möglich ist. Die Füße dürfen dabei nicht vom Boden angehoben werden (siehe Abb. 5).

   Diese Position 10 Sekunden halten



Abb. 4

4. Bewege **langsam** Kopf und Körper in die Ausgangsposition zurück.

   Wiederhole die gesamte Übungsabfolge bis zu 6-mal.



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.

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

Primitive Bewegung 3

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 **linken** Fußes in einer **langsamen** und exakten Bewegung. (Bei Linkshändern: linke Hand und rechter Fuß) Die Finger bleiben dabei in Kontakt mit dem Boden. Halte diese Position für ca. 3 Sekunden, dann entspanne Dich (siehe Abb. 2). Spreizen und Entspannen dreimal hintereinander durchführen.



Abb. 2

2. **Öffne** nun die Augen. Stelle Dir vor, dass zwischen Deiner **rechten** Hand und Deinem **linken** Fuß (Linkshänder: Linke Hand, rechter 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.

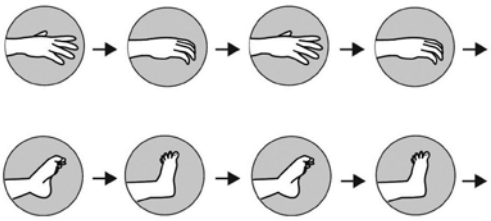


Abb. 3

© 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 3



3. Ziehe nun den **linken** Fußrücken (Linkshänder rechten) soweit wie möglich hoch. Rolle dann die Finger der **rechten** (linken) Hand ein, **wobei der Daumen gestreckt bleibt**. Die Zehen des **linken** (rechten) 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., indem Du die Bewegungen jeweils mit dem anderen Arm und Fuß machst.

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 .....

Fisch

Ausgangsposition:

Leg Dich auf den Bauch. Deine Beine liegen ausgestreckt dicht nebeneinander, Deine Arme liegen im rechten Winkel neben dem Körper. Dein Kopf ruht auf der Stirn (siehe Abb. 1).

„Touch count“ bis 5



Abb. 1

Übungsverlauf:

Teil 1

1. Verlagere Dein Körpergewicht auf eine Seite und lass zu, dass sich auf der angehobenen Seite das Knie anwinkelt. Das andere Bein sollte gestreckt bleiben (siehe Abb. 2).

   „Touch count“ bis 5

2. Senke die angehobene Beckenseite wieder zu Boden und strecke das Bein gleichzeitig wieder aus.

   „Touch count“ bis 5

3. Wiederhole die Bewegung auf der anderen Körperseite.

4. Wiederhole den gesamten Ablauf mehrmals und achte darauf, dass immer nur eine Körperseite angehoben ist.



Abb. 2

Teil 2

Wenn Dir dies keine Schwierigkeiten mehr bereitet, drücke Dich hoch in die Position des Unterarmstützes (siehe Abb. 3) und wiederhole die “Fisch“-Bewegungen. Dabei sollte Dein Oberkörper sich nicht mitbewegen und immer nur ein Knie zurzeit angewinkelt werden. (Dies fördert die Rumpfrotation.)



Abb. 3

Diese Übung kann noch weiter entwickelt werden, so dass in dem Moment, in dem Hüfte und Knie auf einer Körperseite angehoben werden, sich der Kopf zu dieser Seite dreht und der Unterarm auf derselben Körperseite sich zur Taille bewegt.
Auch diese Übungsvariante wird abwechselnd mehrfach auf jeder Seite durchgeführt.

© 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 .....

Ganzarmstreckung

Ausgangsposition:

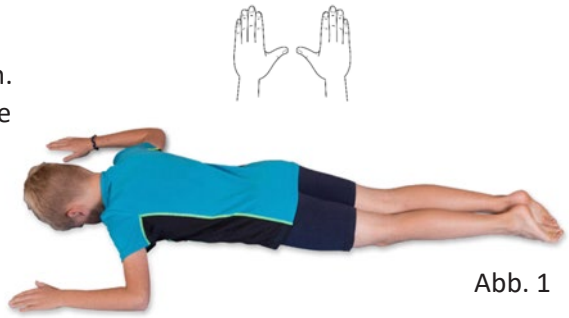


Abb. 1

Lege Dich auf den Bauch. Dein Haaransatz berührt den Boden. Deine Oberarme weisen schräg nach hinten. Deine Unterarme liegen parallel zu Deinem Oberkörper.
Deine Finger berühren sich und sind nach vorne gestreckt. Die Daumen sind dabei im rechten Winkel abgespreizt.
Die Beine sind gestreckt. Deine Füße liegen gestreckt auf den Fußrücken, die Fersen berühren sich (siehe Abb. 1). Schließe Deine Augen.

„Touch count“ bis fünf

Übungsverlauf:



Abb. 2

1. Hebe **sehr langsam** auf Deine Unterarme gestützt zunächst den Kopf und dann den Oberkörper, soweit es Dir möglich ist. Der Kopf bleibt in einer Linie mit der Wirbelsäule (siehe Abb. 2).

   „Touch count“ bis 5



Abb. 3

2. Strecke nun **sehr langsam** die Arme ganz durch und drücke so den Oberkörper weiter nach oben. Dabei sollten Deine Schultern **nicht** mit hochgezogen werden. Gleichzeitig bewegst Du den Kopf ganz nach hinten in den Nacken. Achte darauf, dass Deine Beine und Dein Becken in Kontakt mit dem Boden bleiben (siehe Abb. 3).

   “Touch count” bis 5

3. Beuge ganz **langsam** die Ellenbogen und bewege Oberkörper und Kopf zurück, bis die Unterarme wieder den Boden berühren und Du die Position der Halbarmstreckung (siehe Abb. 2) eingenommen hast. Dein Kopf ist wieder in Linie mit der Wirbelsäule.

   “Touch count” bis 5

4. Winkle nun **langsam** beide Beine bis zu 90° vom Boden an. Der Po sollte sich dabei nicht anheben.

   “Touch count” bis 5

5. Nun senke **gleichzeitig** Oberkörper und Beine **langsam** ab, bis Kopf 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 .....

Die Rolle

Ausgangsposition:

Lege Dich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Hebe die Arme nach oben, falte die Hände und legen sie über dem Kopf auf den Boden. Deine Augen bleiben geöffnet (siehe Abb.1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

Diese Übung soll den ganzen Körper zum Rollen bringen. Um zur **rechten** Seite zu rollen, verlagere zunächst Dein Gewicht auf die **rechte** Körperseite. Dadurch soll sich Dein **linkes** Becken anheben und Dein **linkes** Knie sich zu beugen beginnen. Es soll dann **langsam** über das gestreckt bleibende **rechte** Bein hinüber gleiten. Der Fuß wird schleifend mitgezogen und sollte sich nicht mit anheben (siehe Abb. 2).



Abb. 2

Kurz bevor Du in die Bauchlage kommst, strecke Dein **rechtes** Bein langsam wieder (siehe Abb. 3).



Abb. 3

Bleibe 5 Sekunden in Bauchlage liegen.

Verlagere nun Dein Körpergewicht auf die **linke** Körperseite, hebe die **rechte** Beckenseite an und lass zu, dass das sich anwinkelnde **rechte** Bein über das gestreckt bleibende **linke** Bein hinüber gleitet. Strecke Dein Bein langsam, kurz bevor Du wieder in die Rückenlage kommst (siehe Abb.1).

Bleibe 5 Sekunden in Rückenlage liegen.

Führe diese vollständige Rolle 2 bis 3 Mal in diese Richtung aus.

© Anja van Velzen und Thake Hansen-Lauff
INPP Österreich, Schweiz und Deutschland

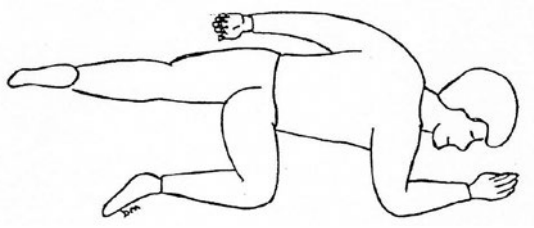
Dieser Übungsbogen ist ausschließlich für Ihr Kind bestimmt und nur im Rahmen der Neuromotorischen Entwicklungsförderung INPP zu verwenden.

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

TTNR Stimulation

Ausgangsposition:

Lege Dich in Bauchlage auf den Boden. Drehe den Kopf nach rechts. Winkle den rechten Arm und das rechte Bein so an, dass Oberarm und Rumpf und Oberschenkel und Rumpf einen rechten Winkel bilden. Die Finger der rechten Hand liegen ausgestreckt nebeneinander, der Daumen wird zur Seite abgespreizt Der linke Arm liegt gerade nah am Körper, das linke Bein ist gerade ausgestreckt, der Fußrücken liegt entspannt auf dem Boden (Linkshänder nehmen die spiegelbildliche Lage ein). Liege ganz entspannt und locker. Schließe Deine Augen. Der Helfer zählt langsam bis drei.



Übungsverlauf:

1. Dreh den Kopf **langsam** und weich nach links. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
2. Strecke den rechten Arm auf dem Boden nach oben aus und zieh ihn in einem weiten Bogen zum rechten (linken) Knie. Lass ihn dabei **langsam** und locker über den Boden rutschen, bis die rechte Hand das rechte Knie berührt. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
3. Strecke **langsam** das rechte Bein aus und lass es zum linken (rechten) Bein hinrutschen. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
4. Dann hebe die linke Beckenseite leicht vom Boden ab, drehe gleichzeitig die linke Handfläche zum Boden. Winkle **langsam** das linke Bein so ab, dass der linke Oberschenkel und der Rumpf einen rechten Winkel bilden. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
5. Winkle langsam den linken Arm an, so dass der linke Oberarm und der Rumpf einen rechten Winkel bilden. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
6. Dreh den Kopf **langsam** und weich nach rechts. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
7. Strecke den linken Arm auf dem Boden nach oben aus und zieh ihn in einem weiten Bogen zum linken Knie. Lass ihn dabei **langsam** und locker über den Boden rutschen, bis die linke Hand das linke Knie berührt. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
8. Strecke **langsam** das linke Bein aus und lass es zum rechten Bein hinrutschen. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
9. Dann hebe die rechte Beckenseite leicht vom Boden ab, drehe gleichzeitig die rechte Handfläche zum Boden und winkle **langsam** das rechte Bein so ab, dass der rechte Oberschenkel und der Rumpf einen rechten Winkel bilden. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.
10. Winkle **langsam** den rechten Arm an, so dass der rechte Oberarm und der Rumpf einen rechten Winkel bilden. Du liegst jetzt wieder in der Ausgangsposition. Der Helfer zählt nun langsam und leise bis drei.

Anmerkungen:

- Der Helfer kann zunächst die Füße des Kindes unterstützen, wenn dies nötig ist.
- Der Kopf muss stets auf der auf der Mittellinie gehalten und bewegt werden.
- Nebengeräusche sollten ausgeschlossen werden.
- Die Ellenbogen liegen am Körper an.

© 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 .....

Training der Kopfstellreflexe

Ausgangsposition:

Setz Dich im Schneidersitz auf den Boden. Es ist sehr wichtig, dass Dein Rücken so **gerade wie möglich** ist. Dein rechter Fuß liegt über dem linken (bei Linkshändern umgekehrt). Deine Knie sind etwa schulterbreit auseinander. Überkreuze die Arme (rechts über links – bei Linkshändern umgekehrt) vor der Brust, so dass die Hände auf den Schultern ruhen. Lasse die Schultern entspannt hängen. Schließe die Augen.



Abb. 1

Der Helfer sitzt oder kniet bequem hinter dem Kind und platziert ein kleines mit Reis o.ä. gefülltes Säckchen auf dem Kopf des Kindes und umfasst dessen Schultern (siehe Abb. 1)

Übungsverlauf:

Teil 1



Abb. 2

1. Der Helfer bewegt das Kind **sehr langsam** etwa 5 cm nach vorne, wobei Das Säckchen sicher auf dem Kopf liegen bleiben muss (siehe Abb. 2)

   "Touch count" bis 5



Abb. 3

2. Nun bewegt der Helfer das Kind **langsam und gleichmäßig** über die Ausgangs-Position hinaus etwa 5 cm nach hinten (siehe Abb. 3).

   "Touch count" bis 5

3. Die Bewegung über die Mittelstellung hinaus 5 cm nach vorne (siehe Abb. 2) wird wiederholt.

   "Touch count" bis 5



4. Die Schritte 1 bis 3 werden nun noch 2 x durchgeführt.

© 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.

Training der Kopfstellreflexe

5. Der Helfer bewegt das Kind **sehr langsam** zurück in die Ausgangsposition (siehe Abb. 4).

   „Touch count“ bis 5



Abb. 4

Teil 2

Falls von Ihrem INPP-Therapeuten so angewiesen, kann die vollständige Sequenz auch in der Weise wiederholt werden, dass der Helfer das Kind von rechts nach links und dann von links nach rechts bewegt.

Das Ausmaß der Bewegung (Kippwinkel) sollte nur zwischen 10 bis 15 Grad zu jeder Seite betragen.

Diese Seitwärtsbewegungen sollten zweimal wiederholt werden – mit einer Pause dazwischen.

Der Touch count erfolgt jeweils nach der Bewegung zu jeder Seite.
Der Touch count wird wiederholt, wenn das Kind zur Ausgangsposition zurückgekehrt ist.

Bitte beachten Sie, dass Teil 2 der Übung gelegentlich eingesetzt wird, um an anderen Reflexen zu arbeiten als in Teil 1 und ***nur auf Anweisung des INPP-Therapeuten durchgeführt werden soll***.







© 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 .....

Engel im Schnee

Ausgangsposition:

Lege Dich auf den Rücken. Arme und Beine sind gerade nach Unten ausgestreckt, Dein Kopf liegt in Mittellinie. Ziehe Dein Kinn ein klein wenig zur Brust, drehe die Handflächen nach oben und spreize Deinen Daumen ab (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

1. Bewege **langsam** Deine Beine so weit wie möglich über den Boden nach außen. Gleichzeitig bewegst Du Deine Arme in einer Kreisbewegung nach oben, bis sich Deine Daumen berühren. Die Bewegung der Beine und Arme soll zeitlich genau aufeinander abgestimmt sein (siehe Abb. 2).
2. Kehre **langsam** in die Ausgangsposition zurück (siehe Abb. 1).
3. Wiederhole den Ablauf mehrere Male.



Abb. 2

Variantionen:

Wenn das Kind den Bewegungsablauf mühelos beherrscht, erhält es Instruktionen, die es jeweils erst nach Erreichen der Ausgangsposition umsetzen soll.

1. **Jede Instruktion bezieht sich jeweils nur auf einen Körperteil.**

   Instruktionsbeispiele: „Stoppe den rechten (linken) Arm (Bein)!“
   (Dabei geht die Bewegung der übrigen 3 Gliedmaßen ohne Pause weiter.)

   „Starte den rechten (linken) Arm (Bein) wieder!“
   (Dabei geht die Bewegung der anderen Gliedmaßen ohne Pause weiter.)

2. **Jede Instruktion bezieht sich auf zwei Körperteile.**

   Instruktionsbeispiele:

Einfach:	„Stoppe rechten und linken Arm!“
	„Starte rechten und linken Arm wieder!“
	„Stoppe rechtes und linkes Bein!“
	„Starte rechtes und linkes Bein wieder!“
Schwerer:	„Stoppe rechten Arm und rechtes Bein!“
	„Starte rechten Arm und rechtes Bein wieder!“
Am schwersten:	„Stoppe rechten Arm und linkes Bein!“
	„Starte rechten Arm und linkes Bein wieder!“

© 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 .....

Regenbogen und Pendel

Ausgangsposition:

Barfuß – lockere Kleidung
Rückenlage
Beine nebeneinander – Füße gestreckt
Linker Arm an der Seite – leicht gebeugt
Linke Handfläche nach unten – Hand entspannt
Rechter Arm angehoben – Blick auf den Daumen
Rechter Arm leicht angewinkelt
Finger der rechten Hand leicht eingerollt
Rechter Daumen gestreckt (siehe Abb. 1)



Abb. 1

Übungsverlauf:

1. Während Dein Körper ganz entspannt bleibt, bewege den rechten (linken) Arm **ganz langsam** zur rechten (linken) Seite, bis der Arm den Boden erreicht (im 90° Winkel zum Körper). Die Armbewegung soll langsam und fließend sein und ca. **60 Sek.** dauern. **Gleichzeitig** bewegst Du den Kopf langsam und fließend mit nach rechts (links), während Du die ganze Zeit den Daumenknöchel fixierst. Der Kopf soll sich vollständig zur Seite drehen.

2. Wenn der rechte (linke) Arm den Boden erreicht hat, pausiere für **10 Sek.** Auch während der Pause schaust Du unverwandt zum Daumenknöchel.

3. Nach der Pause bewegst Du Arm und Kopf **gleichzeitig langsam** zurück in die Ausgangsposition, während die Augen weiterhin den Daumenknöchel fixieren.

4. Wieder in der Ausgangsposition hebst Du den linken Arm (Linkshänder rechts) mit leicht gebeugtem Ellenbogen nach oben zum rechten (linken) Arm. Die Finger sind locker eingerollt, der Daumen ausgestreckt. Diese Bewegung dauert 5 Sek.

5. Wechsle nun mit dem Blick vom rechten auf den linken (linken auf den rechten) Daumenknöchel über.

6. Nun wiederhole Schritt 1 bis 3 zur anderen Seite.

7. Wiederhole den gesamten Ablauf zweimal. Jedes Mal wechselst Du dabei die Seite.

© 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.

Regenbogen und Pendel

Teil 2 (Pendel)

Ausgangsposition:

Wie oben.

Übungsverlauf:

1. Bewege den rechten (linken) Arm **langsam** zur rechten (linken) Seite, bis der Arm den Boden erreicht (im 90° Winkel zum Körper). **Gleichzeitig** bewegst Du den Kopf langsam und fließend mit nach rechts (links), während Du die ganze Zeit den Daumenknöchel fixierst. Der Kopf soll sich vollständig zur Seite drehen.
2. 10 Sekunden Pause (Augen blicken weiterhin auf den Daumen)
3. Nach der Pause bewegst Du Arm und Kopf gleichzeitig **langsam** zurück, während die Augen weiterhin den Daumenknöchel fixieren. **Doch diesmal beendest Du die Bewegung nicht in der Mittellinie, sondern bewegst den Kopf und den Arm weiter ganz hinüber zur linken Seite**, wobei Deine Augen weiterhin den Daumen fixieren.
4. 10 Sekunden Pause (Augen blicken weiterhin auf den Daumen)
5. Während Du den Kopf zur linken Seite gedreht hältst, bewegst Du Deinen rechten Arm zurück zur rechten Körperseite.
6. Nun streckst Du Deinen linken Arm zur linken Seite (Deine Blickrichtung) aus, bis Deine Augen den Daumen erblicken und ihn dann wieder fixiert halten.
7. Drehe nun den Kopf nun wieder nach rechts und **über die Mittellinie hinaus** ganz zur rechten Seite hinüber, Dein Arm macht gleichzeitig dieselbe Bewegung und Du schaust dabei weiterhin unentwegt auf Deinen Daumen.
8. 10 Sekunden Pause.
9. Bewege Kopf und Arm zur Mittellinie zurück.
10. Wiederhole die Abfolge zweimal, wobei Du jeweils mit dem anderen Arm auf der Mittellinie beginnst.

Anmerkung:

- Diese Übung sollte so **langsam** wie möglich ausgeführt 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 .....

TLR Hemmung

Ausgangsposition:

Das Kind liegt in Rückenlage auf einem niedrigen Polster.
Der (die) Helfer unterstützen das Kind dabei, Arme und Beine zu beugen und zu überkreuzen (Rechtshänder rechts über links, Linkshänder andersherum) und den Kopf zu beugen.
Ziel ist es, die Hände entspannt auf den Schultern zu positionieren, die Fußgelenke zu überkreuzen und das Kinn zur Brust zu ziehen (siehe Abb. 1).



Abb. 1

Übungsverlauf:

„Touch count“ bis 5

1. Der (die) Helfer unterstützen das Kind dabei, **sehr langsam** den Kopf nach hinten zu strecken.
   Arme und Beine bleiben dabei in der gebeugten Position (siehe Abb. 2).

   „Touch count“ bis 5



Abb. 2

2. Der (die) Helfer unterstützen das Kind dabei, **sehr langsam** den Kopf nach vorne zu beugen. Während der Bewegung des Kopfes nach vorne soll das Kind **sehr langsam** beide Arme gerade über den Kopf strecken und beide Beine so gerade wie möglich nach unten ausstrecken (siehe Abb. 3).

   „Touch count“ bis 5

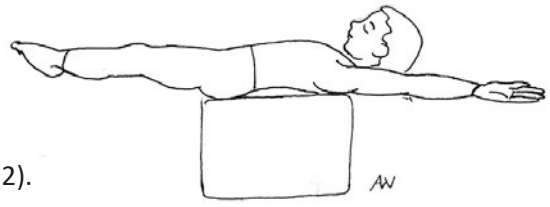


Abb. 3

3. Das Kind soll sich **sehr langsam** in die gebeugte Position zurückbewegen, während es den Kopf nach hinten streckt (siehe Abb. 2).

   „Touch count“ bis 5

4. Den gesamten Ablauf zweimal wiederholen.

   „Touch count“ bis 5

5 Das Kind soll zum Beenden der Übung **sehr langsam** den Kopf in die gebeugte Position zurückbewegen und begibt sich damit wieder in die Ausgangsposition (siehe Abb. 1).

„Touch count“ bis 5

Anmerkung:

- Achten Sie bitte darauf, dass der Kopf des Kindes stets auf der Körpermittellinie gehalten und bewegt wird.
- Achten Sie auf vollständige Beugung bzw. Streckung von Armen und Beinen.

© 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 _____

Krabbeln im Kreuzmuster

Ausgangsposition:



Abb. 1

"Tischposition" (auf Händen und Knien). Die Oberschenkel und Arme sind im 90° Winkel zum Rumpf. Die Hände liegen flach auf, die Finger sind nach vorn gestreckt. Die Fußrücken liegen ebenfalls flach auf dem Boden (siehe Abb. 1).

"Touch count" bis 5

Übungsverlauf:

1. Du hebst **gleichzeitig** ein Knie und die gegenüberliegende Hand hoch und bewegst sie langsam nach vorn.
   Dabei sollen Deine **Augen**, ohne dass sich der Kopf mitbewegt, zu der sich nach vorn bewegenden **Hand** schauen. Der **Fußrücken** soll während der Bewegung nicht angehoben werden, sondern hörbar über den Fußboden schleifen. Dein Rücken sollte dabei nicht rotieren (siehe Abb. 2). Das Aufsetzen der flachen Hand sollte ein kleines Geräusch verursachen.



Abb. 2

   Kleine Pause

2. Nun hebst Du gleichzeitig das andere Knie und die gegenüberliegende Hand und machst genauso den nächsten "Schritt".

   Kleine Pause

3. In diesem Muster fährst Du ca. 5 Minuten fort

Anmerkungen:

- Auf Blickrichtung zur Hand achten.
- Fußrücken müssen schleifen.
- Die Arme sollten möglichst durchgehend gestreckt bleiben.
- Bei aller Langsamkeit sollte die Bewegung rhythmisch sein ("**u-n-d eins, zwei, drei**").
- Der Helfer sollte das Tempo der Kommandos: "**u-n-d eins, zwei, drei**" variieren und darauf achten, dass das Kind sich nur bewegt, wenn es das Kommando dazu erhalten hat.

© 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.