

Förderung der Körperwahrnehmung



Vorbereitung:

- Eine Decke oder Matte auf den Boden legen, sodass der Untergrund nicht so hart und feste ist
- Legen Sie sich einen Igelball zurecht (alternativ einen Tennisball oder einen anderen kleinen Ball)
- Lichtverhältnisse im Zimmer reduzieren, evtl Vorhänge schließen und nur ein „gemütliches“ Licht anlassen
- Wenn Ihr Kind es mag und positiv darauf reagiert, indem es zur Ruhe kommen kann, können Sie entweder ruhige Musik laufen lassen oder eine Geschichte

Ablauf der basalen Stimulation:

1. Ihr Kind legt sich flach auf den Boden, sodass Arme und Beine gerade auf dem Boden liegen (Ihr Kind kann die Anfangsposition selbst wählen, ob es zuerst auf dem Bauch oder auf dem Rücken liegen möchte)
2. Legen Sie nun beide Hände flach auf die Schulter Ihres Kindes und ziehen Sie diese langsam und mit etwas Druck über den Rumpf nach unten bis zu den Füßen
3. An den Füßen verweilen Sie einen Moment und geben hier erneut etwas Druck ab, sodass Ihr Kind registrieren kann, wo Ihre Hände gerade sind
4. Ihre linke Hand bleibt an dem Fuß Ihres Kindes, während die rechte Hand wieder an die Schulter gelegt wird, wenn diese liegt, dann nehmen Sie auch die linke Hand wieder nach oben an die Schulter, sodass Sie wieder in der Ausgangsposition sind (somit verhindern Sie einen Schreckmoment bei Ihrem Kind, da Sie immer Kontakt haben und die Hände nicht auf einmal weg und dann an anderer Stelle wieder da sind)
5. Dies können Sie nun mehrfach in einem langsamen Tempo wiederholen
6. Führen Sie dies nun auch an den Armen Ihres Kindes durch; beginnen Sie wieder an beiden Schultern und ziehen Sie Ihre Hände flach und mit etwas Druck über beide Arme gleichzeitig; an den Händen Ihres Kindes geben Sie nun wieder ein wenig Druck und verweilen einen kurzen Augenblick; beim Wechsel Ihrer Hände an die Schultern Ihres Kindes (Ausgangsposition) achten Sie bitte wieder darauf, dass eine Hand nach der andern nach oben gelegt wird, sodass immer Kontakt zu Ihrem Kind besteht und ein Schreckmoment vermieden wird
7. Nach mehreren Wiederholungen wechselt Ihr Kind die Liegeposition (wenn es in Bauchlage gestartet hat, dann nun in Rückenlage und umgekehrt); nun führen Sie die Übung genauso wie oben beschrieben erneut durch

Kleine Variationen:

- Wenn Sie mit Ihren Händen beim Herabstreichen über ein Gelenk streichen, beispielsweise die Hüfte, dann verweilen Sie hier kurz und geben auch hier ein wenig mehr Druck ab, sodass Ihr Kind spüren kann, wo sich Ihre Hände befinden, benennen Sie auch die Körperteile, wo sie gerade sind und wo sich Ihre Hände entlangbewegen (z.B. „Ich berühre jetzt deine Beine, deine Knie, ...“)
- Fordern Sie Ihr Kind auf die Augen zu schließen und genau zu spüren, wo sich Ihre Hände befinden, wenn Sie mit Ihrer Bewegung stoppen, soll Ihr Kind genau beschreiben wo die Hände sind (z.B. „deine Hände sind an meinen Knien“)
- Ziehen Sie nun Ihre beiden Hände dicht zusammen den Körper Ihres Kindes herunter, sodass sei eine Fläche bilden, Sie streichen dann jeweils nur ein Bein/Arm mit beiden Händen gleichzeitig aus; Ihr Kind kann nun ebenfalls benennen wo Ihre Hände gerade sind und auch auf welcher Körperseite (so werden Körperwahrnehmung, Körperbegriff und Seitendifferenzierung gefördert)

Igelballmassage:

- Wenn Sie einen Igelball haben, verwenden Sie diesen für diese Übung, alternativ können Sie auch einen Tennisball oder einen anderen kleinen Ball verwenden
- Ihr Kind liegt wieder flach auf dem Boden, entweder in Rückenlage, oder in Bauchlage (später wird wieder gewechselt)
- Rollen Sie nun in kreisenden Bewegungen den ganzen Körper Ihres Kindes mit dem Ball ab; achten Sie dabei darauf, dass Sie einen gleichmäßigen Druck abgeben (es sollte nicht weh tun und auch nicht kitzeln ☺); die Bewegungsgeschwindigkeit sollte eher langsam sein

„Wir machen einen Hotdog“:

- Diese Übung setzt propriozeptive Reize (Tiefenwahrnehmung) und verbessert dadurch die Körperwahrnehmung und damit auch die Bewegungsplanung und -koordination
- Legen Sie eine Gymnastikmatte auf den Boden, wenn Sie eine solche besitzen, alternativ legen Sie eine Decke längs zusammen und legen diese auf den Boden
- Ihr Kind legt sich nun in Rückenlage quer auf die Matte (an den Anfang); die Beine sind gestreckt und die Arme liegen flach neben dem Körper
- Der Rand der Matte oder Decke sollte mit den Schultern ihres Kindes abschließen, sodass der Hals und Kopf komplett frei sind
- Nun rollen Sie ihr Kind vorsichtig ein, bis die ganze Matte um Ihr Kind aufgerollt ist
- Ihr Kind soll sich nun selbst aus dieser Position heraus „befreien“

Viel Spaß beim Ausprobieren ☺