

Cornelia Lohmann

# Babys in Bewegung

Mit allen Sinnen



Bewegungsanregungen  
Lieder und Fingerspiele  
Babymassage & Babyparcours

WO SPORT SPASS MACHT

DTB   
DEUTSCHER TURNERBUND

MEYER  
& MEYER  
VERLAG



# Inhalt

Vorwort der Autorin .....	8
<b>1 Einführung .....</b>	<b>12</b>
1.1 Entwicklung im ersten Lebensjahr .....	12
1.2 Störfaktoren in der Entwicklung .....	16
1.3 Inhalte und Rahmenbedingungen der Eltern-Kind-Arbeit im ersten Lebensjahr .....	18
1.4 Spielen mit allen Sinnen.....	19
1.5 Pädagogische Ansprüche des Kursangebots .....	22
1.6 Didaktische Grundlagen der Eltern-Kind-Arbeit.....	23
<b>2 Bewegungsanregungen erstes Halbjahr.....</b>	<b>28</b>
2.1 Tragen.....	28
2.2 Greifen, Tasten, Fühlen .....	32
2.3 Strampeln.....	35
2.4 Bauchlage .....	37
2.5 Gleichgewicht.....	40
2.6 Drehen.....	42
2.7 In die Höhe.....	44
<b>3 Babymassage .....</b>	<b>48</b>
3.1 Anleitung zur Babymassage – mit allen Sinnen .....	48
3.2 Die positiven Auswirkungen der Babymassage führen .....	54
3.3 Streichelmassage.....	56
3.4 Baby-Yoga .....	57

3.5	Baby-Fußmassage .....	58
3.6	Baby-Igelballmassage .....	59
<b>4</b>	<b>Bewegungsanregungen zweites Halbjahr .....</b>	<b>62</b>
4.1	Tragen.....	62
4.2	Bauchlage .....	63
4.3	Drehen.....	65
4.4	Krabbeln und Klettern.....	66
4.5	Stehen und Laufen.....	71
4.6	Greifen, Tasten und Hantieren.....	76
4.7	Soziale Spiele .....	81
<b>5</b>	<b>Bewegungen für Mutter und Baby .....</b>	<b>86</b>
5.1	Bewegungsanregungen für Mutter und Baby .....	86
5.2	Übungen mit dem Pezzi®ball .....	94
<b>6</b>	<b>Gemeinsam in Aktion .....</b>	<b>98</b>
6.1	Kurssituationen .....	98
6.2	Gemeinsame Aktion auf der schiefen Ebene.....	99
6.3	Gemeinsame Aktion unter einer Schnur.....	100
6.4	Gemeinsam beobachten .....	100
6.5	Gemeinsame Aktion mit Luftballons .....	101
6.6	Gemeinsame Aktion mit Bällen.....	101
6.7	Rund ums Planschbecken mit allen Sinnen .....	101
<b>7</b>	<b>Lieder, Finger- und Bewegungsspiele.....</b>	<b>108</b>
7.1	Zur Begrüßung.....	109
7.2	Zum Abschluss.....	110
7.3	Mit den Fingern.....	111
7.4	Mit Füßen und Beinen .....	115
7.5	Mit dem ganzen Körper.....	118
7.6	Auf dem Rücken.....	121
7.7	Auf dem Schoß.....	124
7.8	Bewegungslieder.....	126
7.9	Schaukelspiele .....	127
7.10	Auf dem Arm.....	128

<b>8</b>	<b>Babyparcours .....</b>	<b>132</b>
8.1	Materialübersicht.....	132
8.2	Babyparcours der Sinne (erster Teil).....	132
	Bällebad (Planschbecken) .....	133
	Kriechtunnel .....	134
	Mattenschaukel.....	134
	Luftballonmatratze oder Luftmatratze.....	135
	Kuschelecke.....	136
	Mattentreppe.....	137
8.3	Babyparcours der Sinne (zweiter Teil).....	138
	Kletterrutsche.....	138
	Kletterberg.....	138
	Ballkiste .....	139
	Rutsche .....	139
	Klettersteig.....	140
8.4	Vorschläge für Babyparcoursaufbauten .....	141
<b>9</b>	<b>Spielzeughörse.....</b>	<b>148</b>
9.1	Spielzeug „selbst gemacht“ .....	148
9.2	Spielzeug aus dem Haushalt .....	154
9.3	Spielzeug „selbst gekauft“ .....	154
<b>10</b>	<b>Anhang für Kursleiterinnen.....</b>	<b>158</b>
10.1	Der rote Faden in der Planung.....	158
10.2	Überlegungen zur Kursplanung.....	160
10.3	Kurstagebuch .....	161
10.4	Infoabend.....	162
10.5	Elternsteckbrief .....	163
10.6	Babysteckbrief.....	164
10.7	Gedicht.....	165
10.8	Kurskonzept im Überblick.....	166
	<b>Anhang.....</b>	<b>170</b>
	Literaturhinweise.....	170
	Bildnachweis.....	172



# 1 Einführung

## 1.1 Entwicklung im ersten Lebensjahr

In der Entwicklungspsychologie lautet die Definition für Entwicklung:

**Entwicklung ist eine Reihe von untereinander verbundenen Veränderungen, die auf der Basis von Reifen und Lernen zu ungefähren Zeitpunkten im Leben eines Menschen auftreten.**

Im ersten Lebensjahr lernt das gesunde Baby, selbstständig zu gehen, seine Umwelt zu erkunden und die Denkfähigkeit, Handlungen im Voraus zu „planen“, zu entwickeln. Dabei durchläuft das Baby alle Evolutionsstufen „vom Kriechtier zum Zweibeiner“.

Bei diesen Entwicklungsphasen legt jedes Baby sein eigenes Tempo vor, jedoch ist die Reihenfolge der Veränderungen bei allen Babys ungefähr gleich.

Folgende Entwicklungsbereiche stehen nebeneinander:

- ✿ Bewegungsentwicklung,
- ✿ Sozialentwicklung,
- ✿ psychische Entwicklung,
- ✿ Wahrnehmungsentwicklung,
- ✿ geistige Entwicklung und die
- ✿ Sprachentwicklung.

Alle diese Entwicklungsbereiche stehen miteinander in Verbindung. Sie können sich stärken, aber auch gegenseitig hemmen. So ist immer wieder zu beobachten, dass

Kinder, die sich in einem Schub der Sprachentwicklung befinden, im Bereich der Bewegungsentwicklung eine Pause einlegen. Dieses Buch beschäftigt sich in erster Linie mit der Bewegungsentwicklung.

## Die Prinzipien der Bewegungsentwicklung

- ❁ Die Aufrichtung gegen die Schwerkraft nimmt vom Liegen bis zum Stehen zu.
- ❁ Reifung und Entwicklung verlaufen primär vom Kopf zu den Füßen (d. h. von oben nach unten) und vom Rumpf zu den Gliedmaßen (d. h. von der Mitte nach außen).
- ❁ Symmetrische und asymmetrische Haltungs- und Bewegungsphasen wechseln einander ab.
- ❁ Verschiedene Entwicklungsstufen bestehen gleichzeitig nebeneinander.
- ❁ Die höchstentwickelten Fähigkeiten benötigen die längste Zeit (vgl. Stemme & Eickstedt (1990), S. 56, Kap. 4.1 Prinzipien der Bewegungsentwicklung).

## Die ersten 12 Monate

Gerade die ersten 12 Monate sind für die Entwicklung eines Babys besonders entscheidend. **Wichtig ist dabei zu wissen, dass jedes Kind einzigartig ist und sich entsprechend seiner Fähigkeiten ganz individuell entwickelt.**

Die nun folgende Kurzbeschreibung der Entwicklungsschritte ist daher nur als Orientierungshilfe zu sehen.

Ein Neugeborenes dreht den Kopf in der Bauchlage zur Seite. Auf dem Rücken liegend, bewegt es Arme und Beine gleichzeitig. Wird es im Stand gehalten, macht es mit den Beinchen Schreitbewegungen. Die Hände sind zu einer Faust geschlossen, Arme und Beine gebeugt, die Knie angezogen. Erschrickt Ihr Baby, z. B. bei einem grellen Lichtstrahl oder einem lauten Geräusch, breitet es Arme und Beine aus und zieht sie dann sofort eng an den Körper, so, als wollte es sich selbst umklammern. Dieser sogenannte Moro-Reflex sollte nach dem dritten Monat weitgehend verschwunden sein.

## Nachfolgende Entwicklungsschritte sind bei gesunden Babys zu beobachten

Im **ersten Monat** hebt das gesunde Baby seinen Kopf in der Bauchlage für mindestens drei Sekunden. Es kann ein Spielzeug mit den Augen in horizontaler Richtung verfolgen. Arme und Beine werden völlig gleichmäßig bewegt. Alle Babys schauen gern in das Gesicht der Mutter oder des Vaters. Manche lächeln schon zurück, wenn sie angelächelt werden. Den Klang einer Glocke nimmt das Baby deutlich wahr und versucht, mit den Augen herauszufinden, woher der Klang kommt.

Ungefähr **Ende des zweiten Monats** hebt das Baby jetzt seinen Kopf in der Bauchlage um 45° an und kann ihn dann etwa 10 Sekunden halten. In der Rückenlage strampelt das Baby kräftig mit den Beinen. Nun reagiert fast jedes Baby auf das Lächeln der Bezugsperson. Die Stimme der Bezugsperson vermittelt Vertrauen und regt die Sprachentwicklung des Babys an. Das Baby beginnt zu lallen.

Schon gegen **Ende des dritten Monats** kann das Baby sich in der Bauchlage auf seine Unterarme stützen und damit den Kopf heben. Ein interessantes Spielzeug wird jetzt bereits von einem zum anderen Augenwinkel verfolgt. Es kann kleine Dinge schon eine kurze Weile festhalten. Babys lächeln jetzt schon spontan. Viele können richtig lachen.

**Ende des vierten Monats** kann das Baby sich in der Bauchlage sicher auf seinen Unterarmen abstützen. In der Rückenlage schaut es seine Hände an, hält ein angebotenes Spielzeug fest, betrachtet es von allen Seiten und kann es in den Mund stecken. Das Begreifen mit dem Mund spielt eine große Rolle. Viele Babys können ein Spielzeug bis zur 18. Woche auch schon drehen und wenden. Einen etwas entfernten Gegenstand kann das Baby mit seinen Augen verfolgen und beginnt, danach zu greifen.

**Ende des fünften Monats** übt das Baby das „Trockenschwimmen“ in der Bauchlage. Das Baby schaukelt auf dem Bauch, ohne sich abzustützen. Es beginnt, sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen. Jetzt ist Vorsicht auf dem Wickeltisch geboten. Die Kopfkontrolle ist immer ausgeprägter. Das Greifen wird immer gezielter, was das Verschwinden des Greifreflexes voraussetzt. Das Baby greift meistens mit beiden Händen nach einem Spielzeug und betastet es mit der geöffneten Handfläche. Das Baby untersucht nun alle Gegenstände ganz genau.



**Ende des sechsten Monats** dreht sich das Baby über eine Seite vom Rücken auf den Bauch. Aus der Bauchlage heraus stützt es sich schon mit gestreckten Armen ab. Auf dem Schoß der Mutter schaut es heruntergefallenem Spielzeug hinterher. Es greift auch schon sicher nach einem Gegenstand, der in seiner Reichweite liegt. In der Rückenlage greift es nach seinen Füßen und liebt es, mit den Füßen zu spielen.

**Ende des siebten Monats** dreht sich das Baby über beide Seiten vom Rücken auf den Bauch. Es greift in der Bauchlage jetzt einige Sekunden lang mit einer Hand nach einem Spielzeug und stützt sich dabei mit der anderen Hand ab. In der Rückenlage spielt es mit seinen Füßen und steckt sie gern in den Mund. Auf dem Schoß hat es großen Spaß, wenn es Gegenstände fallen lässt, die Sie wieder aufheben müssen, immer wieder. Das Baby bemerkt, dass es selbst etwas bewirken kann, was sein Selbstvertrauen fördert. Manche Babys fangen jetzt schon zu „fremdeln“ an, das heißt, sie wenden sich von unbekannten Personen ab.

**Ende des achten Monats** kreist das Baby in der Bauchlage um seine eigene Achse und spielt sehr gerne auf der Seite. Es kann nun in der Rückenlage in jeder Hand ein Spielzeug festhalten und auch schon sehr kleine Gegenstände mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger greifen. Vor seinen Augen verstecktes Spielzeug findet es wieder. Es dreht sich nun vom Bauch auf den Rücken.

**Ende des neunten Monats** robbt das Baby mit seinen Armen und bewegt sich auf dem Bauch fort, vorwärts und rückwärts. Nun kann es sich an einem Gegenstand oder Möbelstück in Knieposition hochziehen. Über die Seite kommt es in den Sitz, was ihm das Spiel mit kleinen Gegenständen ermöglicht. Das Baby kann nun mit Daumen und Zeigefinger greifen. Einen Ball oder Bauklotz kann es wegwerfen. Beim Spielen holt es Gegenstände aus einer Schachtel, die Sie vor seinen Augen hineingetan haben.

**Ende des 10. Monats** kommt das Baby in den Vierfüßlerstand und „rockt“; das heißt, es schaukelt jetzt auf allen vieren, ohne dabei umzufallen. Aus dem Vierfüßlerstand kommt es in den Sitz. Aus dem Kniestand heraus kann es sich an einem Stuhl in den Stand hochziehen. Mit den Händen wird das Baby immer geschickter, es greift mit gebeugtem Daumen und Zeigefinger, dem Pinzettengriff. Es kann auch zwei Bausteine aneinanderklopfen und wegwerfen. Es versucht, Stimmen nachzuahmen.



**Ende des 11. Monats** krabbelt das Baby bereits mit großer Sicherheit und kann sich an den Möbeln selbstständig hochziehen. Es macht die ersten Seitschritte an einer Wand. Es findet auch schon das Spielzeug, das vor seinen Augen, z. B. unter einer Dose, versteckt wurde, und plappert pausenlos vor sich hin.

**Ende des 12. Monats** krabbelt das Baby über Hindernisse und auch schon eine Stufe hoch. Das Baby kann kleine Gegenstände mit dem Pinzettengriff hochheben und in einen Becher fallen lassen. Es beginnt mit den ersten Ballspielen. „Soziale Spiele“, bestehend aus einem Geben und Nehmen, bereiten ihm Freude. Das Baby steht frei und macht vielleicht die ersten Schritte allein. Einige Babys sagen schon Papa oder Mama. Der passive Wortschatz ist aber schon viel größer.

### Wichtige Termine für die U-Untersuchungen

U 1	nach der Geburt
U 2	3. bis 10. Lebenstag
U 3	4. bis 5. Lebenswoche
U 4	3. bis 4. Lebensmonat
U 5	6. bis 7. Lebensmonat
U 6	10. bis 12. Lebensmonat

## 1.2 Störfaktoren in der Entwicklung

Die natürliche Bewegungsentwicklung von Babys wird durch folgende Störfaktoren gehemmt:

### Babywippen

In Babywippen wird die Bewegungsfreiheit des Babys stark eingeschränkt, da es sich nicht zur Seite drehen kann.

## Vorzeitiges Sitzen

Wie bereits in der Entwicklung beschrieben, wird das Sitzen vom Baby entwickelt. Zu frühes Sitzen mit und ohne Unterstützung schadet der Wirbelsäule. Die sich in der Bandscheibe befindlichen Blutgefäße werden zusammengedrückt und die Bandscheibenzellen nicht mehr genügend ernährt. Ein weiterer Grund, der gegen das frühe Sitzen spricht, liegt darin, dass das Baby nicht gelernt hat, sich mit seinen Händen seitlich abzustützen. Dies birgt die Gefahr des Umfallens zur Seite oder nach hinten. Schließlich wird die Bewegungsfreude des Babys durch das passive Sitzen gestört und es entsteht eine Abhängigkeit von der Bezugsperson, um die Sitzposition wieder zu verändern.

## Babyhopser

Wird das Baby, bevor es selbstständig sitzen kann, in einen Babyhopser gesetzt, kann es durch die ungenügende Rumpfstabilität zu Wirbelsäulenproblemen kommen. Auch die Beine und Füße des Babys werden durch das stetige Abstoßen mit den Zehen vom Boden stark belastet.

## Lauflehnhilfen

Die sogenannten *Lauflehnhilfen* fördern nicht das Laufen, sondern behindern die Entwicklung des freien Laufens. Das Baby lernt nicht, das Gleichgewicht auszubalancieren, wodurch das selbstständige freie Laufen erschwert wird. Die natürliche Entwicklung vom Krabbeln, Hochziehen und an Gegenständen entlanglaufen entfällt. In Lauflehnhilfen strampelt sich das Baby vorwärts und erreicht kurzfristig eine Geschwindigkeit von bis zu 10 Stundenkilometern. Auf Grund dieser schnellen Fortbewegungsart gerät das Baby häufig in Gefahr durch Stürze. Außerdem bewegt sich das Baby in einer Höhe, die die gefährliche Erreichbarkeit von höher gelegenen Gegenständen, wie Medikamenten, Zigaretten usw., bedingt.



## 3 Babymassage

### 3.1 Anleitung zur Babymassage – mit allen Sinnen

Eine Unterstützung der Sinneswahrnehmung und Förderung der ganzheitlichen Entwicklung des Babys

Die Babymassage ist in vielen Kulturen verbreitet, besonders in Indien. Die sanfte Berührung wirkt auf Eltern und Babys wohltuend und entspannend. Sie dient als Kommunikationsmittel und hilft dem Baby, sich zu entspannen und gut einzuschlafen.

**Die Babymassage ist keine medizinische Massage.**

**Die Massagebewegungen sollten sanft und entspannend ausgeführt werden.**

- ✿ Die Massage sollte nicht gerade nach einer Mahlzeit und nicht zu einem Zeitpunkt durchgeführt werden, wenn das Baby hungrig und müde ist.
- ✿ Sie sollten möglichst entspannt sein. Störfaktoren wie Handy und Telefon sollten ausgeschaltet sein.
- ✿ Die Massagedauer hängt davon ab, wie alt das Baby ist und ob ihm die Massage gefällt. Jüngere Babys ermüden häufig schneller und oft genügt ihnen schon eine Dauer von fünf Minuten. Meist empfinden sie aber schon nach einigen Wochen die vollständige Massagedauer als Genuss.
- ✿ Das Baby ist während dieser Zeit nackt. Daher sollte die Raumtemperatur ca. 26° C betragen.

- ✿ Für die Babymassage sollten Sie ein 100 %iges reines Pflanzenöl wie Ringelblumen-, Kokos- oder Mandelöl (kalt gepresst) verwenden.
- ✿ Ihre Hände sollten warm sein.
- ✿ Legen Sie Schmuck, Ringe und die Uhr ab.

## Anleitung zur Babymassage nach Leboyer (mit einigen Abwandlungen)

*Massage ist Nahrung für Leib und Seele*

### Brust

- ✿ Streichen Sie mit beiden Händen langsam im Verlauf der Rippen nach beiden Seiten.
- ✿ Fahren Sie mit beiden Händen von der Mitte des Brustbeins hoch zu den Schultern.
- ✿ Legen Sie je eine Hand an jede Seite und streichen mit einer Hand diagonal über den Brustkorb zur gegenüberliegenden Schulter, die Hände wechseln sich ab.





### Arme

Das Baby auf die Seite drehen.

- ✿ Halten Sie mit einer Hand das Handgelenk und melken mit der anderen Hand vom Schultergelenk zum Handgelenk. Dabei bilden Sie mit Ihrer Hand einen Ring um den Arm des Babys und streichen vom Oberarm abwärts.
- ✿ Arbeiten Sie mit beiden Händen gleichzeitig und wringen vom Schultergelenk zum Handgelenk, wobei sich die Hände entgegengesetzt bewegen.



### Hände

- ✿ Streichen Sie mit dem Daumen die Handinnenfläche aus bis hin zu den Fingerspitzen.
- ✿ Streichen Sie mit Ihrer Hand die Handinnenfläche aus.

### Bauch

Das Baby liegt auf dem Rücken.

- ✿ Mit den Händen massieren Sie in schaufelnder Bewegung vom unteren Rippenbogen zu den Leisten, dabei gehen die Hände von links nach rechts und von links über den gesamten Bauchraum.
- ✿ Mit einer Hand halten Sie beide Füße des Babys im rechten Winkel hoch und drehen den anderen Unterarm wie eine Nudelrolle vom unteren Rippenbogen zu den Leisten.

- ✿ Mit den Fingerkuppen wandern Sie im Uhrzeigersinn rund um den Bauchnabel (im Verlauf des Darms).



### Beine

- ✿ Sie verfahren ähnlich wie bei der Massage der Arme.
- ✿ Das Baby liegt auf dem Rücken und Sie melken und wringen vom Hüftgelenk zum Fußgelenk.





## 5 Bewegungen für Mutter und Baby

### 5.1 Bewegungsanregungen für Mutter und Baby

Diese Übungen für Mutter und Baby können natürlich auch von den Vätern oder anderen Personen mit dem Baby durchgeführt werden. Durch das gemeinsame „Training“ intensiviert sich der Mutter-Baby-Kontakt. Für Mutter und Baby ist die eigene Wahrnehmung des Körpers ein wichtiger Meilenstein für die Körperkompetenz. Mit den nachfolgenden Übungen erfahren Mutter und Baby, dass Bewegung gemeinsam noch mehr Freude bereitet. Dabei gibt das Baby den Ton an. Es bestimmt den Zeitpunkt und die Länge des gemeinsamen „Trainings“; das Baby als Trainer. Auch hier ist die genaue Beobachtung des Babys sehr wichtig, um adäquat auf seine Bedürfnisse eingehen zu können. Bei Müdigkeit oder Unwohlsein des Babys sollte das „Training“ auf einen anderen Zeitpunkt verschoben werden.

#### Mein Tipp

Eine halbe Stunde Bewegung mit dem Baby als „Trainer“ hält Sie fit und beweglich für den Tag.



Bereiten Sie für sich und das Baby einen gemütlichen „Trainingsplatz“ vor. Es eignen sich eine Decke oder Isomatte als Unterlage und zur Kopfunterstützung ein Kissen oder eine Nackenrolle.

**Achten Sie darauf, dass Sie bei den Übungen Ihren Beckenboden anspannen und das Atmen nicht vergessen.**

Bei allen Übungen geht es um Körperwahrnehmung und Regeneration der inneren Organe und der Muskeln. Sollten Schmerzen oder Unbehagen bei den Übungen auftreten, beenden Sie das Training.

Die Übungen sind geeignet für Babys ab dem dritten Monat.

**Viel Spaß!**

### Umgekehrter Sitz



Sie und Ihr Baby liegen in der Rückenlage nebeneinander. Je nach Alter des Babys nimmt es in der Rückenlage unterschiedliche Beinpositionen ein. Die Beine des Babys werden immer mehr gebeugt und von der Matte abgehoben, bis das Baby in der Rückenlage die umgekehrte Sitzposition einnimmt und schließlich in der Lage ist, seine Füße in den Mund zu nehmen. Sie versuchen, die Bewegungen des Babys nachzuahmen.



### Radfahren

Auch bei diesen Bewegungen gibt das Baby das Tempo an. In der Rückenlage strampelt das Baby kräftig mit den Beinen. Auch Sie strampeln mit den Beinen wie beim Radfahren.



### Ballspiel

Sie liegen mit dem Baby auf der Matte; beide halten auf oder vor dem Bauch zwischen Händen und Füßen jeweils einen Wasserball. Der Wasserball sollte ca. 30 cm groß sein, sodass Sie ihn auch für viele andere Spiele mit dem Baby einsetzen können. Das Baby greift den Ball mit Händen und Füßen und trainiert auch hier wieder das Sitzen. Sie versuchen, die Bewegungsmuster des Babys nachzuahmen.

