

Drehen von BL in RL



- Der Arm, über den gedreht wird, sollte nicht abgespreizt sein.



- Es kann entweder über eine Hand auf dem Brustbein und eine an der Schulter zurück in RL gedreht werden;

oder



- Über das Anwinkeln eines Beins und einer Hand auf dem Beckenkamm mit leichtem Drehimpuls.



- Zurück führt der Weg von BL in RL in umgekehrter Reihenfolge.



www.dmt-physiotherapie.de



dmT.
Physiotherapie
KIDS

Bewegungsübergänge

Hochnehmen über die Seite



- Beide Hände umfassen die Schultern und geben eine leicht gebeugte Haltung vor.
- Drehen Sie Ihr Kind auf eine Körperseite.
- Nehmen Sie es langsam hoch, indem Sie zuerst den Oberkörper anwinkeln, anschließend über das Becken Ihr Kind hochnehmen.
- Umfassen Sie Ihr Kind wieder seitlich an den Schultern und drehen es auf eine Seite.
- Nun ist der erste Kontaktpunkt zur Unterlage das Becken und es folgt die Schulter.
- Drehen Sie nun langsam in RL oder BL.
- Achten Sie auf ein langsames Tempo, damit Ihr Kind die Chance hat zu reagieren.
- Der Kopf muss hierbei nicht gestützt werden.
- Ziel ist die Kräftigung des Schultergürtels und die Verbesserung der Kopfkontrolle.

Drehen von RL in BL



- Aktivierung der Bauchmuskeln durch Aufrollen des Beckens und Anwinkeln der Beine.
- Kurze und lange Seite anbahnen.
- Griff zwischen die Beine in die Leiste.
- Drehen zu einer Seite, ab der Mitte greift eine Hand auf den Beckenkamm.
- Diagonaler Zug am Becken in BL.

RL = Rückenlage
BL = Bauchlage