Körperwahrnehmung ab der 12 Lebenswoche

Kinder lernen ihren Körper **von der Mitte nach Außen / vom groben Bewegungsmuster in die Feinheit** kennen. Sie liegen stabil auf dem Rücken und entdecken nach und nach ihr Arme - Hände - Finger und ihre Beine - Füße - Zehen mit der Vielzahl an Bewegungsmöglichkeiten. Und durch das Wachsen des Körpers wird jede Bewegung nahezu täglich anders erlebt.

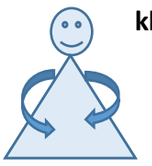
Eltern unterstützen die Bewegungserfahrungen von Beginn an und sollten günstigstensfall liebevoll begleiten ohne das eigene Tempo des Kindes zu übergehen. In der ersten Runde haben die Kinder noch einen Body und ihre Windeln an. In der zweiten Runde werden sie entkleidet und alle Übungen werden wiederholt. In der dritten Runde können Kinderlieder dazu gesungen werden: Heute fällt vielleicht gut abgestimmt die Wahl auf: **DIE VOGELHOCHZEIT**

1. Übung - Arme

Kinder werden mit den Händen ausgestrichen, dabei gehen die Hände der Mama vom Kopf über den Körper bis zu den Beinen (3-5 Wiederholungen).

Wir nehmen die Hände der Kinder in die Hand und verschränken sie über die Körpermitte, um sich selber zu umarmen.

Bei der Umarmung gehen wir zum Kind und geben ihm einen Kuss mit den Worten: "Jetzt bist du klein". Beim Öffnen der Arme legen wir diese weit ausgesteckt seitlich auf die Matte, gehen vom Kind weg und sagen: "Jetzt bist du groß".

1.  **klein**

2. **groß**

6 Wiederholungen (dabei sind die Armen immer abwechselnd verschränkt)

2. Übung - Körpermitte

Mama legt ihre warmen Hände auf den Bauch des Kindes und beugt sich über den Kopf, sucht Blickkontakt. Dann versucht sie große Gesten mit ihrem Gesicht zu ziehen. Das Baby beobachtet aufmerksam und Amt es nach (gut funktioniert die Buchstabenfolge: A - E - I - O - U)

Die Mütter reden langsam (ca. 30 Sekunden).

3. Übung - Beine

Die Mütter nehmen die Füße der Kinder in die Hand und Hocken sie zur Körpermitte an, danach strecken sie diese wieder.

Beim Anhocken gehen wir zum Kind und geben ihm einen Kuss auf die Nase mit den Worten: "Und eins" (später 2,3,4,5). Beim Strecken der Beine lehnen wir uns aufrecht nach hinten: "So groß bist du".

5 Wiederholungen

4. Übung - Arme und Beine

Die Mütter nehmen die Füße und Arme der Kinder über der Körpermitte in die Hand, dann schaukeln sie das Päckchen langsam nach rechts und nach links. Die Mutter geht mit der Bewegung mit und erklärt: "Jetzt geht es zur rechten (linken) Seite"

2 Wiederholungen (auf jede Seite)

Zum Schluss wird das Kind von oben bis unten geküsst oder gekrabbelt.