

Dream-Team

Wer sagt denn, dass ein Baby kein Trainingspartner sein kann? Mit diesen Übungen trainieren die Kleinsten spielerisch ihr Körpergefühl und kräftigen die Muskulatur. Mama steigert die eigene Fitness.

Idee und Konzeption: Marion Seitz

Das Grobe Krabbeln

Versüßt dem Baby die Bauchlage, die seine Muskulatur kräftigt und für die Entwicklung hin zum Krabbeln wichtig ist. Für Kinder ab ca. drei Monaten.

Ausgangsposition: Das Baby liegt in Bauchlage vor Ihnen auf der Matte. Falls diese Position für Ihr Kind noch sehr anstrengend ist, können Sie zur Unterstützung ein Stilkissen oder Handtuch unter seinen Oberkörper legen.

Bewegungsablauf: Krabbeln Sie mit Ihren Fingern von einem Fuß des Babys langsam den Körper hinauf. Sind Sie am Kopf angekommen, können Sie ihm vor dem Gesicht mit der Hand zuwinken oder mit einem bunten Tuch oder einer Rassel seine Aufmerksamkeit erregen. Gehen Sie mit den Fingern den gleichen Weg wieder zurück und beginnen Sie am anderen Füßchen erneut.



Sporteln für Mama und Baby

Marion Seitz ist „fitdankbaby“-Trainerin. Dabei handelt es sich um ein Fitnesskonzept für Mütter mit Babys. Für Sie ist eine Auswahl an Übungen zur Babyfitness zusammengestellt. Viele weitere Bewegungsspiele fürs Baby können Sie in einem „fitdankbaby“-Kurs kennenlernen. Hier geht der Trainer individuell auf die unterschiedlichen Bedürfnisse von Mutter und Kind ein. Den nächsten Kursort finden Sie unter fitdankbaby.de

fitdankbaby[®]
Fitness für Dich & Dein Baby

Von der Rolle

Trainiert Babys Ganzkörperspannung, fördert die Orientierung im Raum und macht außerdem viel Spaß. Für Kinder ab ca. sechs Monaten.

Ausgangsposition: Stützen Sie sich über Ihrem Baby auf den Unterarmen auf. Dann schieben Sie Ihre Arme sanft seitlich unter das Kind, Ihre Hände schützen das Köpfchen.

Bewegungsablauf: Drehen Sie sich langsam über die Seite auf den Rücken und dann weiter, bis Sie wieder im Unterarmstütz über Ihrem Baby sind. Sofern Ihr Kind und Sie sich mit dem Bewegungsablauf sicher fühlen, können Sie das Tempo etwas steigern.



Baby yoga

Hilft kleinen Kindern bei der Entfaltung ihres Körpers und schult die Koordination. Bitte die Bewegungen nur so weit ausführen, wie es das Baby zulässt und Spaß daran hat! Für Babys ab ca. drei Monaten.

Ausgangsposition: Ihr Baby liegt auf dem Rücken vor Ihnen. Setzen Sie sich so, dass Ihre Haltung aufrecht bleibt.

Bewegungsablauf: Halten Sie die Unterarme und Unterschenkel Ihres Babys und schaukeln Sie es ein paarmal ganz langsam hin und her bis in die Seitenlage. Der Kopf des Babys sollte der Bewegung folgen. Fassen Sie danach die Unterarme und kreuzen Sie sie vor Babys Brust, strecken Sie die Arme zur Seite und wiederholen Sie auch dies einige Male. Alternativ können Sie die Arme des Babys z. B. nach oben und wieder nach unten nehmen.



Der Flieger

Trainiert die Ganzkörperspannung und den Gleichgewichtssinn des Kindes. Für Babys ab ca. sechs Monaten.

Ausgangsposition: Sie liegen auf dem Rücken und halten Ihr Baby im Schalenriff auf Ihrem Bauch.

Bewegungsablauf: Mit der Ausatmung „pusten“ Sie Ihr Baby in die Höhe. Ihr Baby darf nun Flieger spielen und mal nach links, mal nach rechts fliegen. Zwischen- durch auf Mamas Bauch landen, und ab geht es wieder nach oben, ein kleines Stückchen vor und zurück, hoch und wieder runter ...

