

Grazer Rückenschule



Helga und Otto Fleiß

AMA

Akustisch-Motorische Aktivierung

Babyturnen mit Marimba

AMA - Akustisch-motorische Aktivierung - ist ein Mutter-Baby-Turnen, bei dem die Mutter die verschiedenen Bewegungsmuster aus dem Repertoire gesunder Neugeborener mit ihrem Kind durchspielt. Marimbaklänge, gekoppelt mit den Herztönen der Mutter, geben eine zugleich aktivierende wie beruhigende rhythmisch-musikalische Begleitung für dieses Bewegungsprogramm ab.

Dauer: 3 min

© Copyright Grazer Gang- und Rückenschule
www.wirbelix.com
office@wirbelix.com



Helga und Otto Fleiß

Babyturnen mit Marimba

Babyturnen mit Marimba (AMA - Akustisch-Motorische-Aktivierung) - ist ein Mutter-Baby-Turnen, bei dem die Mutter die verschiedenen Bewegungsmuster aus dem Repertoire gesunder Neugeborener mit ihrem Kind durchspielt. Marimbaklänge, gekoppelt mit den Herztönen der Mutter, geben eine zugleich aktivierende wie beruhigende rhythmisch-musikalische Begleitung für dieses Bewegungsprogramm ab.

Zu einfachen symmetrischen, asymmetrischen und diagonalen Arm-Bein-Rumpfbewegungen geben Marimbaklänge eine rhythmische Hintergrundmusik. Die Bewegungen umfassen sowohl symmetrische, als auch asymmetrische und diagonale Arm-Beinbewegungen, Arm-Bein-Rumpfbewegungen, Bewegungen des Beckens zum Rumpf und Halteübungen des Kopfes in Rücken- und Bauchlage.

Die Musik dauert 3 Minuten. Nach dem Wickeln oder zu jedem beliebigen Zeitpunkt kann dieses kurze Programm mit dem Kind geturnt werden. Die Mutter/der Vater kann zur Begleitmusik sprechen oder singen, um den Kontakt zum Kind möglichst vielseitig zu gestalten. Besonders bei bewegungsarmen Kindern ist diese Bewegungsübung ein Beitrag zur allgemeinen Aktivierung. Das Programm kann natürlich über das Säuglingsalter hinaus auch noch mit Kleinkindern geturnt werden.

Für das AMA gibt es ein Video, hergestellt 2006 von Peter Hans Felzmann für die Landesausstellung „Wege zur Gesundheit“ in Bruck, Steiermark, weiters zwei Musikstücke, einmal in langsamem Rhythmus für Babys oder Kinder, die noch kein schnelles Tempo annehmen und eine zweite Version in schnellerem Tempo (Angklung).

Die einzelnen Takes beginnen jeweils mit Herzschlägen der Mutter, aufgenommen als „Unterwassersound“, um die Situation im Mutterleib zu simulieren. Die Takes werden jeweils 4x wiederholt, sodass bei einer Fortsetzung des Bewegungsprogramms nicht neu gestartet werden muß, bzw. wenn es als Aktivierungsprogramm bei gefährdeten Säuglingen eingesetzt wird, die zeitliche Länge von über 10 min (bzw. knapp 14 min bei der langsamen Version) ausreichend Zeit bietet, um beim Säugling Bewegungsimpulse auszulösen.

Ursprünglich wurde das AMA-Programm im Rahmen eines SIDS-Projektes der Univ.-Kinderklinik Graz in Zusammenarbeit mit der Abteilung für Bewegungslehre des Instituts für Sportwissenschaften der Univ. Graz zur Aktivierung der durch Bewegungsarmut auffälligen Neugeborenen eingesetzt.

Das regelmäßige Abrufen der natürlichen Bewegungsmuster dieser Altersgruppe in Verbindung mit dem beruhigenden Kontakt zur Mutter und dem bereits im Mutterleib erfahrenen vertrauten Rhythmus ihrer Herztöne sollte dem Baby in der ersten Zeit die Lust des Sich-Bewegens in mütterlicher Geborgenheit vermitteln.

Die vorliegende pdf Datei beinhaltet eine Kurzbeschreibung der Bewegungen der Mütter mit ihrem Baby bzw mit einem Kleinkind aus dem Video „Turnen mit den Kleinsten“. Die Beschreibung der gesamten Übungsserie mit Frau Dr. Schober und ihrem Baby beinhaltet 12 Bewegungsabläufe, die mit einiger Übung in den 3 min. des Musikstückes geturnt werden können. Die beschriebenen Übungen sind natürlich nur als Vorschlag zu verstehen und sollen den Bewegungsmöglichkeiten des Kindes angepasst werden.

Bewegungsprogramm im Video

Im Video ist eine verkürzte Darstellung des Bewegungsprogramms zu sehen, ausgeführt von zwei Müttern mit ihren Kindern, einem Baby und einem Kleinkind.

Baby in Rückenlage:
Beide Beine werden synchron gebeugt und wieder gestreckt.

Dann rechts-links abwechselnd ein Bein beugen und wieder strecken.

Rotationsbewegung im Becken und in der Wirbelsäule:
Die Mutter hält beide Babyfüße am Sprunggelenk, beugt ein Knie des Babys und dreht es leicht zur anderen Seite, danach erfolgt die gegengleiche Bewegung mit dem anderen Bein.



Diagonalebewegung Arme und Beine:
Fuße und Hände des Babys werden diagonal zu einander bewegt: Linke Hand und rechter Fuß werden über dem Körper zusammengeführt und wieder zurückbewegt. Dasselbe mit der rechten Hand und dem linken Fuß.

Baby in Bauchlage:
Langsames Beugen und Strecken der Beine und der Hüften (beide Beine zusammen) - das Baby kann dabei den Kopf abheben.



Kleinkind in Rückenlage:
Diagonalbewegung von Knie und Hand/
Arm.



Kräftigung der Arm- und der Bauchmus-
kulatur:

Die gebeugten Beine werden Richtung
Bauch geführt und das Kind rollt mit
eigener Handhaltung an den Knien auf
und führt den Kopf zu den Knien.



Symmetrische Armbewegung:

Die gebeugten Arme werden abwech-
selnd nach außen und nach innen ge-
führt, rechts-links synchron und symme-
trisch.



Bewegungsprogramm mit 12 Übungen

Das Kind liegt in Rückenlage, die Mutter
fasst die Knöchel oder die Unterschenkel
und beginnt mit Bewegungen der Beine.

Übung 1: Abwechselnd rechts und links
beugen der Knie und Heranführen der
Knie bis in Bauchhöhe. Die Beine sind
dabei gespreizt oder werden in Hüftbreite
geführt. Dies kann, wie alle Übungen, in
langsamem oder raschem Tempo durchge-
führt werden.

(10 - 12 x)

Übung 2: Seitengleiches Beugen und Stre-
cken der Hüften und Knien mit Absprei-
zung in den Hüften. Die Beine werden
parallel geführt und gleichzeitig einmal
gebeugt und einmal gestreckt. Die Hände
der Mutter sind dabei auf den Knien des
Kindes. Es wird zwischen enger Beinfüh-
rung und mittlerer bis starker Beinsprei-
zung gewechselt.

(10 - 12 x)



Übung 3: Rotation im Becken.

Ein Bein wird gebeugt und zur Gegenseite gedreht, dabei wird das Becken nur so weit gedreht, bis sich die Schulter des Kindes leicht abhebt. Dann wird in die Rückenlage zurückgedreht, das andere Bein gebeugt und die Drehung nach der anderen Seite ausgeführt. (6-8 x) Diese Bewegung wird langsam durchgeführt.



Übung 4: Armbewegungen nach außen und nach innen.

Die Mutter nimmt die Hände oder Handgelenke des Babys in ihre Hand und führt die verschiedenen Armbewegungen durch. Zuerst den Arm nach außen strecken und wieder zur Brust beugen - dasselbe auf der anderen Seite. (4-6 x)



Übung 5: Beide Arme gleichzeitig nach außen und nach innen führen. (4 x)

Übung 6: und danach Armkreisen mit fast gestreckten Armen nach außen über den Kopf und zurück zur Brust. (6 x)



Übung 7: Strampelbewegungen mit den Beinen. Mit Handfassung an den Füßen (Daumen an den Fußsohlen des Babys) werden Strampelbewegungen ausgeführt und dabei die Zehen immer wieder fast bis zum Mund des Kindes gebracht. (10 x)



Übung 8: Diagonale Arm-Beinbewegung. Ein Fuß und die diagonale Hand des Babys anfassen und Hand und Fuß über dem Körper zusammen und wieder nach außen führen, dann dasselbe auf der anderen Seite. (5 x pro Seite)



Übung 9: Bauchlage.

Mit Handfassung an den Oberschenkeln wird das Kind in die Bauchlage gedreht. Dann mit Handfassung an den Ellbogen wird jeweils ein Arm leicht angehoben - langsame Ausführung. (4 x auf jeder Seite)



Übung 10: Beine beugen und strecken. Mit Handfassung an den Unterschenkeln werden die Beine abwechselnd rechts und links gebeugt. (2 x re und 2 x li)



Übung 11: Hüftbeugung. Mit Handfassung hoch am Oberschenkel werden die Oberschenkel und das Becken angehoben und eine leichte Hüftbeugung ausgeführt.



Übung 12: Drehen und Heben. Mit einer Hand den Oberschenkel des Babys anfassen und das Kind auf den Rücken drehen.



Die Mutter hebt nun ihr Kind hoch und stützt dabei mit einer Hand im Halsbereich den Kopf, damit dieser nicht nach hinten fallen kann.

