



# INHALT

## Vorwort

Präventionstabelle

Wegweiser zur sicheren Wohnung

## 1. Grundwissen

Wie funktioniert Entwicklung?

### Grundprinzipien der Entwicklung

1. Vermeidung von Hunger, Durst & Schmerz
2. Anregung
3. Sicherheit
4. Bindung & Zärtlichkeit
5. Anerkennung & Selbstachtung

## 2. Sinne machen Sinn

Wahrnehmung

### 1. Basissinne

- Tastsinn
- Stellungssinn oder Kraftsinn
- Gleichgewichtssinn

### 2. Fernsinne/Nahsinne

- Sehsinn
- Hörsinn
- Geschmacks- & Geruchssinn

### Spielen macht schlau!

- Spielstufen

6

8

9

10

16

17

19

22



### 3. Übungen

#### Entwicklungsalter 0–6 Wochen

- Übung 1 Geborgenheit
- Übung 2 Körperliche Nähe
- Übung 3 Alles im Gleichgewicht

#### Entwicklungsalter 6–8 Wochen

- Übung 4 Blickkontakt
- Übung 5 Berührung
- Übung 6 Bauchlage

#### Entwicklungsalter 3 Monate

- Übung 7 Die sichere Rückenlage
- Übung 8 Die sichere Bauchlage

#### Entwicklungsalter 3–6 Monate

- Übung 9 Alles will „be“griffen werden
- Übung 10 Neue Möglichkeiten
- Übung 11 Vom Rücken auf den Bauch
- Übung 12 Koordination
- Übung 13 Der Handstütz

#### Entwicklungsalter 7–12 Monate

- Übung 14 Balance
- Übung 15 Erste Fortbewegung
- Übung 16 Vom Vierfüßler zum schrägen Sitz
- Übung 17 Jetzt darf es wild werden!
- Übung 18 Was unsere Hände alles können
- Übung 19 Spielen macht schlau
- Übung 20 Endlich geht's los: Krabbeln
- Übung 21 Das Sitzen
- Übung 22 Hoch zum Stand ...
- Übung 23 Hier stehe ich ... und nu?
- Übung 24 Erste Schritte ...

#### Entwicklungsalter 12–18 Monate

### 4. Tägliches Miteinander

- Geschwister & Rituale
- Kinderzimmer & Bewegungsräume gestalten
- Spielgeräte & Co.

### Danksagung und Impressum

24

26

42

56

68

92

146

152

162





*Liebe Eltern,*

Kinder sind unsere Zukunft und bringen Freude in unser aller Leben. Aus einem schutzbedürftigen kleinen Wesen wird innerhalb von Monaten ein echter Weltentdecker. Als Kinderphysiotherapeutin und Dozentin für die U3-Frühpädagogik möchte ich Sie für das Wunder der kindlichen Reifung sensibilisieren und Sie darüber hinaus einladen, mit einfachen Übungen den Prozess sinnvoll zu unterstützen. Dieses Buch dient Ihnen als Leitfaden bei der Unterstützung der motorischen Entwicklung Ihres Neugeborenen. Sie werden staunen, wie viel Ihr Kind bis zum freien Laufen erlernt und wie bedeutungsvoll jeder einzelne Lernschritt für die körperliche, seelische und kognitive Weiterentwicklung ist. Ihr kleiner Mensch kommt bereits mit einer Vielzahl von Fähigkeiten auf die Welt.

Mit Liebe, Achtsamkeit und einer Wohlfühlumgebung fördern Sie die angeborene Neugierde Ihres Babys. Nie mehr lernen wir so viel wie im ersten Lebensjahr. Dieses Buch will Sie ermutigen, Ihr Kind aktiv und mit Geduld zu begleiten, um wichtige Bewegungselemente für die gesunde Entfaltung Ihres Babys zu erkennen und zu üben. Neben zahlreichen Übungen erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Entwicklungsstufen – vom ersten Schrei bis zum ersten Schritt. Freuen Sie sich auf diese wunderbare Zeit!



## Über die Autorin



Die Autorin Sybille Neubert aus Lübeck ist zertifizierte und mehrfach ausgezeichnete Kinderphysiotherapeutin und Dozentin für U3-Frühpädagogik. Ihren reichhaltigen Erfahrungsschatz im Umgang mit Säuglingen und Kindern, ihr vielfältiges Wissen und wertvolle Empfehlungen vermittelt sie in ihrem Buch „Ein Elternratgeber – Bewegung im Babyalter“. Hier finden Eltern ein reichhaltiges Übungsspektrum, um ihr Neugeborenes gerade während der ersten Monate spielerisch zu fördern. Seit über 25 Jahren arbeitet die Expertin mit Säuglingen, Babys, Kleinkindern und Teenagern an ihrer Motorik. Sybille Neubert hat zudem eine Zusatzqualifikation für die Vojta-Therapie – eine physiotherapeutische Behandlungsmethode bei Störungen des zentralen Nervensystems sowie des Haltungs- und Bewegungsapparates.

Ihre Faszination gilt dem Körper und dem Wunderwerk „Mensch“. Daraus ist ihr Herzensprojekt entstanden, mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrem ausgewiesenen Spezialwissen allen Müttern und Vätern mit Kindern im Alter von 0–18 Monaten durch dieses Buch von der Geburt an bis zum freien Lauf zur Seite zu stehen.

„Jedem Anfang wohnt  
ein Zauber inne.“

Hermann Hesse – „Stufen“

# 1. KAPITEL

## GRUNDWISSEN

Der Mensch lernt nie mehr  
so rasch und so viel wie in der  
frühen Kindheit.



Aus einem Säugling, der auf Hilfe angewiesen ist,  
wird ein Kind, das sich geschickt bewegt,  
Gegenstände funktionell benutzt,  
auf vielfältige Weise kommuniziert und  
wesentliche Zusammenhänge in seiner sozialen  
und materiellen Umwelt begreift.



Die folgenden Kapitel geben Ihnen einen Einblick in das Erleben und die Bedeutung von Wahrnehmung, Spielen und Motorik.

Diese drei Entwicklungsbereiche stehen im direkten Abhängigkeitsverhältnis zueinander und sind eigentlich nicht voneinander zu trennen. Zum besseren Verständnis jedoch betrachten wir die jeweiligen Bereiche separat. Neben der Verknüpfung dieser verschiedenen Bereiche spielt noch ein weiterer wichtiger Aspekt eine wesentliche Rolle:

### **Jedes Kind ist einzigartig!**

Obwohl der Bauplan für Entwicklung in jedem Kind angelegt ist, gibt es jede Menge Variabilität. Hier unterscheidet man zwischen „inter-individuell“ und „intra-individuell“. Inter-individuell bezeichnet die Verschiedenheit zweier Kinder. Das bedeutet, Kinder erreichen die Entwicklungsstufen zu verschiedenen Zeitpunkten. Das ist normal und macht das Erstellen von Entwicklungstabellen so schwierig. Dies ist auch der Grund, warum ich größere Entwicklungszeiträume als Einteilung für die motorische Entwicklung gewählt habe. Dies wird

dem Aspekt der Unterschiedlichkeit eines jeden Kindes wesentlich gerechter. Die intra-individuelle Entwicklung beschreibt die Möglichkeit des Kindes, in verschiedenen Entwicklungsbereichen unterschiedlich weit zu sein. So ist es zum Beispiel möglich, dass ein Kind Spitzenleistungen im Sprechen vollbringt, jedoch in der Motorik sich leicht verzögert entwickelt. Auch dies ist in einem gewissen Rahmen völlig normal. Klafft die Entwicklungsschere jedoch zu weit auseinander, ist es ratsam, Experten (Kinderarzt, Kinderphysiotherapeutin, Entwicklungstherapeut etc.) hinzuzuziehen um herauszufinden, ob Ihr Kind in einem der Bereiche professionelle Unterstützung benötigt.

*„Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Stöbern, Erkennen und Ausprobieren. Wecken Sie das Kind in Ihnen und trauen Sie sich als Erwachsener, die Welt noch einmal mit Kinderaugen zu entdecken.“*





## Wie funktioniert Entwicklung?

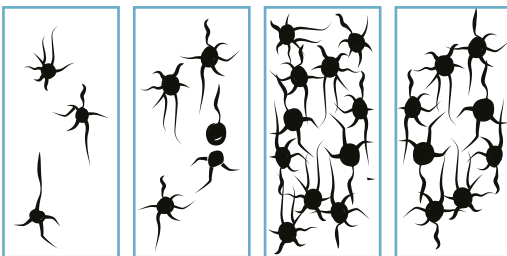
Als Entwicklung bezeichnet man alle Veränderungen, die innerhalb eines bestimmten Zeitraumes zu struktureller und funktioneller Differenzierung führen. Beginnend mit der Befruchtung der Eizelle erstreckt sich diese über das gesamte Leben.

Entwicklung verläuft plangeleitet, sozusagen einem inneren Code heraus folgend. Dennoch wird die persönliche Entwicklung eines Kindes maßgeblich von den äußeren Umständen beeinflusst.

Dabei sind die ersten Lebensjahre sehr prägend, denn in dieser Zeit spielt die nervalen Vernetzung im Gehirn eine große Rolle. Ausgestattet mit 100 Milliarden Nervenzellen bei der Geburt dienen alle Körpererfahrungen Ihres Kindes der Bildung eines riesigen Netzwerkes.

Mithilfe von Bewegungen lernt Ihr Kind sich und die Welt kennen. Jede kleinste Variation fördert weitere Verschaltungen und Ihr Kind verfügt allmählich über mehr und mehr Möglichkeiten des Agierens und Reagierens auf Reize. Diese Zeit des Lernens bildet die Basis für jede weitere Entwicklung.

### Nervale Vernetzung des Gehirns: Bei Zweijährigen vernetzen sich die meisten Nerven



Neugeborenes

3 Monate altes Kind

2 Jahre altes Kind

10 Jahre altes Kind

## Grundprinzipien der Entwicklung

Das Grundprinzip jeder Entwicklung ist die Erhaltung des eigenen Lebens. Die Erfüllung der menschlichen Grundbedürfnisse ist die Voraussetzung für eine gesunde Entwicklung.

### Grundbedürfnisse des Menschens:

#### 1. Vermeidung von Hunger, Durst und Schmerz

Dies ist die elementarste vitale Ebene. Bei einer Gefährdung dieses wichtigen menschlichen Bedürfnisses wird die allgemeine Entwicklung enorm gestört.

#### 2. Anregung

Ein wichtiges Grundbedürfnis eines Kindes ist der Wunsch nach Anregung.









Seine ihm innewohnende Neugier ist der Motor auf der Suche nach anregenden Reizen. Bewegung verschafft ihm die Möglichkeit, sich selbst zu erleben und sich mit der Umwelt auseinanderzusetzen. Anhand dieser Tatsache lässt sich erkennen, wie groß der Einfluss von Bewegung ist.

Mit wenig Bewegung ist nur wenig Selbsterleben und damit schließlich auch nur wenig Selbstwirksamkeit erfahrbar. Selbstwirksamkeit bedeutet die Gewissheit: Ich selbst kann etwas bewirken.

Dies ist ein wichtiges Element für das Entstehen von Resilienz (die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen, also lösungsorientiert zu handeln).

# 2. KAPITEL

## SINNE MACHEN SINN

KÖRPERSINNE	SINNESORGAN		FUNKTION	INTRAUTERINE REIFUNG
		HAUT	FÜHLT BERÜHRUNG	2. MONAT
		MUSKELN SEHNEN GELENKE	SPÜRT STELLUNG KRAFT BEWEGUNG	3. MONAT
		INNENOHR	RICHTET KOPF ZUR SCHWERKRAFT	4. MONAT
FERN SINNE		NASE	RIECHT GERUCH	5. MONAT
		ZUNGE	SCHMECKT GESCHMACK	6. MONAT
		OHR	HÖRT KLANG / GERÄUSCH	7. MONAT
		HAND	TASTET TEMPERATUR STRUKTUR	7. MONAT
		AUGE	SIEHT FARBE / FORM	8. MONAT

Wahrnehmung beginnt bereits vor der Geburt. Die verschiedenen Sinnessysteme werden sehr früh in der Schwangerschaft angelegt und versorgen das Gehirn schon vorgeburtlich andauernd mit lebenswichtigen Informationen. Diese Informationen werden in Form von elektrischen Signalen an die Schaltzentrale Gehirn geleitet und dort entschlüsselt, zugeordnet, verglichen und abgespeichert. Erst die Verknüpfung vieler unterschiedlichen Informationen macht sinnvolles Handeln möglich.

Entwicklung ist ein fortdauernder, lebenslanger Prozess mit dem Ziel, Persönlichkeit, Selbstbewusstsein, Handlungsfähigkeit und die Fähigkeit zur Interaktion mit der Umwelt zu erlangen.

## Reiz-Reaktionsschema

**Sinnesorgan / REIZ**



**Empfindungsnerven**



**Gehirn**



**Bewegungsnerven**



**Muskeln / REAKTION**



**Reiz aufnehmen**

Sinneszelle wandelt den Reiz in ein elektrisches Signal



**Erregung weiterleiten**

Das Signal wird zum Gehirn weitergeleitet



**Reiz wahrnehmen,**

erkennen, auswerten, beurteilen, entscheiden, Reaktion befehlen



**Signal weiterleiten**

motorischer Nerv



**Befehl ausführen**

Organe

## BASISSINNE

### Tastsinn

Der Tastsinn ist die Nummer 1 unter den Sinnen. Er ist ein sogenannter Nahsinn und der einzige Sinn, ohne den wir nicht leben können. Ein Zurechtfinden in der Umwelt ohne den Tastsinn wäre unmöglich. Seine Empfangsrezeptoren befinden sich in der Haut und somit ist er das größte Sinnesorgan des menschlichen Körpers.

Bereits im Bauch der Mutter nimmt das Baby über seine Haut Empfindungen und Berührungen wahr, z. B. beim Nuckeln an seinem Daumen oder beim Treten mit dem Füßchen gegen die Gebärmutterwand. Nach der Geburt lässt sich Ihr Kind durch sanftes Streicheln oder Getragenwerden meist schnell beruhigen – diese Reize vermitteln Wärme und Geborgenheit. Da unsere Haut die Grenze zur Außenwelt bildet, hat sie noch eine besonders wichtige Funktion: die Schutzfunktion. Um diese Aufgabe bestmöglichst zu erfüllen, sind in ihr verschiedene „Fühler“ angelegt, die unterschiedliche Berührungsqualitäten weiterleiten.

**Temperaturfühler:** Sie melden Wärme- und Kälteempfindungen.

**Druckfühler:** Sie werden aktiv, wenn wir z. B. einen Stein im Schuh haben.

**Berührungsfühler:** Diese werden aktiviert, wenn wir etwas berühren bzw. selbst berührt werden.

**Vibrationsfühler:** Sie leiten Schwingungen weiter, z. B. das leichte Zittern einer Fliege auf der Haut.



**Schmerzfühler:** Ihre Aufgabe ist es, über jede Gefahr von Verletzungen zu informieren.

**Reflexe:** Für den Schutz stehen unserem Körper mit Reflexen besonders schnelle Reaktionsmöglichkeiten zur Verfügung. Da ein Baby noch viel Schutz benötigt, gibt es am Anfang des Lebens viele Reflexe. Die meisten werden mit der Zeit abgebaut – manche bleiben jedoch ein Leben lang bestehen (siehe Lidreflex – Kapitel 3).

### Stellungssinn oder Kraftsinn

Dieser Sinn nennt sich auch Tiefensibilität oder Propriozeption. Seine Rezeptoren liegen in den Muskeln, Sehnen und Gelenken. Über Druck- & Zuginformationen geben sie die Stellungen des Körpers weiter ans Gehirn. Es ist der am wenigsten bekannte Basis-sinn, dessen Aufgabe dennoch enorm

wichtig ist. Mithilfe der Propriozeption ist es uns möglich, zu spüren, wie wir im Raum stehen, ohne dass wir nachsehen oder mit der Hand/Haut nachfühlen müssen. Auch findet über diesen Sinn eine Dosierung der Kraft und der Bewegung statt. Unzureichende Sinneserfahrungen in diesem Bereich führen meist zu einer Kompensation mit Schnelligkeit oder einem verstärkten Suchen nach diesen Reizen. Die Kraftdosierung fällt schwer.

### Gleichgewichtssinn

Der Gleichgewichtssinn befindet sich im Innenohr und ist der dritte Basissinn. Seine Aufgabe ist es, unseren Kopf zur Schwerkraft auszurichten. Dieser Sinn schläft nie und meldet jede noch so kleine Bewegung an die Schaltzentrale, damit die Kopfstellung unverzüglich reguliert werden kann.

**Zwei verschiedene Messungen erfolgen im Innenohr:**

1. Vor- und Rückwärtsbewegung (Beschleunigung)
2. Hin- und Herbewegung (Dehnbewegung/Rotation)

Das erklärt, warum manche Kinder seitlich schaukeln mögen, beim Vor- und Zurückschaukeln jedoch protestieren oder keine schnellen Karussells fahren mögen.

## FERN SINNE/NAHSINN

### Sehsinn

Der Sehsinn ist ein Fernsinn. Das bedeutet, dass Dinge, die weit entfernt sind, über die Augen wahrgenommen werden können. Allerdings lernt das Auge erst durch die Berührung, wie sich etwas anfühlt. Man kann also sagen, der Sehsinn und der Tastsinn arbeiten zusammen. **Beispiel:** Erst wenn man selbst eine Katze gestreichelt hat, ist die „Katze“ mit dem

Eindruck von warm, kuschelig, weich und anschniegams verbunden. Ohne diese Tasterfahrung wüssten wir nicht, wie sich eine Katze anfühlt. Diese Information wird in unserem Gehirn gespeichert und ermöglicht es uns, immer wieder ohne großen Energieaufwand darauf zurückzugreifen. Energie sparen heißt das Motto!

### Hörsinn

Auch der Hörsinn ist ein Fernsinn und verfeinert sich im Laufe der Jahre immer mehr. So ist z. B. das gezielte Richtungshören erst mit circa 9 Jahren möglich – ein Grund für die Fahrradprüfung in der 4. Klasse. Anders als beim Sehsinn können wir unsere Ohren nicht zuklappen, d. h., es ist nie ganz still um uns herum. Unser Gehirn filtert die Geräusche und unterscheidet zwischen wichtig und unwichtig. Würden wir alle Geräusche um uns herum gleichermaßen wahrnehmen, würde uns die unglaubliche Klangflut überfordern.



## ÜBUNG 2

### KÖRPERLICHE NÄHE

Körperliche Nähe  
gibt Sicherheit und  
ist eine Grundvoraussetzung  
für eine gesunde Entwicklung.





1. Das Neugeborene braucht körperliche Nähe. Sie ist wie emotionale Nahrung für Ihr Kind. Intensive Berührungen sind die Basis für jegliche Aktivität. Babys erleben sich selbst zunächst fast ausschließlich über die körpernahen Sinne wie Haut, Gleichgewicht und Tiefensensibilität. Suchen Sie sich einen ruhigen Platz zum Sitzen oder Liegen. Nehmen Sie Ihr Kind zu sich an den Körper / auf den Bauch. Streicheln Sie Ihr Baby über den Rücken von Kopf bis Po. Das tut gut und wirkt beruhigend. So können Sie Ihrem Baby die meist etwas „ungeliebte“ Bauchlage versüßen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind oder singen Sie ihm etwas vor. Sie werden bemerken, wie Ihr Kind versucht, sich Ihrem Körper anzupassen.

Es entsteht ein sogenannter „tonischer Dialog“ – eine Art der Kommunikation über Muskelspannung. Dies ist ein enorm wichtiges Erlebnis für die Kommunikation zwischen Eltern und Kind und gleichzeitig für das spätere Sprechenlernen.





**2.** Das Streicheln von Rücken und Po in der Bauchlage wirkt ebenfalls beruhigend und tut gut.



**3.** Während Ihr Baby auf dem Rücken liegt, streicheln Ihre Hände sanft über Brust und Bauch.



## ÜBUNG 6

### BAUCLAGE GAR NICHT SO SCHWER

Die Bauchlage als Ausgangspunkt  
für die spätere Fortbewegung  
(Robben/Krabbeln).



1. Die Bauchlage ist bei Babys oftmals weniger beliebt. Sie erfordert viel Muskelkraft, denn der im Verhältnis schwere Kopf des Säuglings macht die Aufrichtung gegen die Schwerkraft zu einem kleinen Kraftakt. Doch diese Anstrengung lohnt sich. Aus der Perspektive der Bauchlage erlebt das Kind die Welt komplett anders. Insbesondere das Gleichgewicht wird durch die veränderte Lage geschult.

Mit einer Unterlagerung können Sie die Bauchlage für Ihr Kind erleichtern. Nehmen Sie ein Keilkissen und legen Sie Ihr Baby auf die schräge Unterlage, sodass der Kopf zur höheren Kante zeigt. Die Schwerpunktverlagerung zu den Füßen ermöglicht dem Kind ein entspanntes Stützen auf den Unterarmen. Mit dem Stütz wird das Anheben des Kopfes wesentlich leichter und es kann seine Umgebung aus einem neuen Blickwinkel beobachten. Sprechen Sie Ihr Kind von vorne an, um seinen Blick einzufangen und eine einseitige Kopfhaltung zu einer Lieblingsseite zu vermeiden.



**2.** Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder den Boden. Legen Sie Ihr Baby quer über Ihre beiden Oberschenkel. Die Ellenbogen des Kindes liegen auf einem Oberschenkel auf, sodass Ihr Kind das Stützen mit Ihrer Hilfe üben kann. Sie heben und senken den Oberschenkel, auf dem die Arme des Kindes liegen, sehr vorsichtig und langsam. Damit verändert sich der Körperschwerpunkt des Kindes – es reagiert entsprechend mit vermehrter Stützintensität und dem Halten des Kopfes in verschiedenen Stellungen.



Mit dieser wichtigen Übung legen Sie bereits jetzt einen Grundstein für das erste Drehen. Die Halsmuskeln werden nach und nach stärker, um das Köpfchen durchgehend zu halten.



„Ich mach mal Pause ...“



# ÜBUNG 21

## DAS SITZEN

Mit dem freien Sitzen hat Ihr Kind beide Hände frei, um die Welt noch intensiver zu „be“greifen.

Die verschiedenen Sitzpositionen befähigen Ihr Kind, variabel auf Anforderungen zu reagieren.





1. Erst wenn Ihr Kind selbstständig in eine Sitzvariante gelangt, ist die kleine Wirbelsäule in der Lage, von der Muskulatur ausreichend gestützt zu werden. Bitte setzen Sie Ihr Kind vorher auf keinen Fall hin. Nicht nur, dass Ihr kleiner Schatz völlig abhängig davon ist, wann Sie die Sitzposition für ihn auswählen, Sie machen all seine Bemühungen, seinem eigenen „Code“ zu folgen, zunichte. Jeder Entwicklungsschritt, den Ihr Kind alleine macht, stärkt seine Ambitionen, sich einer Sache voll und ganz zu widmen, bis sie gelingt. Eine Eigenschaft, die es lohnt zu stärken!





2. „Schaukel hin und schaukel her – seht mal an, das ist nicht schwer.“ Ob auf Ihrem Schoß oder einer Luftmatratze, schaukeln macht allen Kinder Freude. Manchmal zaghaft, manchmal wild – jedoch immer eine Herausforderung für Gleichgewicht und Muskulatur. Ganz nebenbei wird der Rumpf gestärkt und bestens für die Balance für die nächsten Schritte trainiert. Wieviel Reaktion die Gewichtsverlagerung Ihrem kleinen Liebling abverlangt, ist an den Füßen zu sehen: Selbst die Zehen arbeiten mit!



Man kann zwar schon vorher ein Baby „sitzen lassen“ mit ausreichender Stütze im Rückenbereich, das ist aber nicht sinnvoll und schadet sogar dem Rücken. Zu frühes häufiges Sitzen kann zu späteren Haltungsschäden führen. Babys sollten erst sitzen, wenn sie es ohne Stütze können.



## 12-18 MONATE

### WAS SIE ERWARTET „WELTENTDECKER ON TOUR ...“

Das erste aufregende Jahr  
geht zu Ende.

Starten Sie mit Ihrem Kind  
in neue spannende Abenteuer.



## Meine Empfehlung

### Schuhe:

Feste Schuhe benötigt Ihr Kind erst, wenn es sicher läuft und seine Fähigkeiten draußen ausprobiert. Hier ergibt der Schuh als Schutz vor Nässe und Kälte Sinn. Die Füße Ihres kleinen Lieblings wachsen in den ersten Jahren schnell, sodass es wichtig ist, darauf zu achten, dass Ihr Kind keine zu kleinen Schuhe trägt. Bitte achten Sie darauf, dass die Sohle in alle Richtungen biegsam ist und die Ferse gut gehalten wird. Ein Schuh, der bis zum Sprunggelenk reicht, ist empfehlenswert – auch bei Sandalen.

### Fehlhaltungen?

Typisch für das Laufenlernen ist der Knickfuß (Senkung des Fußinnenrands) und der vorgewölbte Bauch. Bis zum 3. Lebensjahr braucht die Wirbelsäule, um sich vollend aufzurichten, und erst dann verschwinden diese zwei (Fehl-)Haltungen. Auch die Beine zeigen zu Beginn noch eine O-Bein-Haltung auf, die sich später in eine X-Bein-Stellung verwandelt und erst im 3. Lebensjahr begradigt. Sollten Sie unsicher sein, fragen Sie Ihren Kinderarzt oder stellen Sie Ihr Kind bei einer ausgebildeten Kinderphysiotherapeutin vor.

### Unser Kind läuft noch nicht ...

Jedes Kind ist einzigartig. Und jedes Kind hat ein eigenes Entwicklungstempo. Manche laufen früh, manche sprechen früh, manche lassen sich mit allem etwas mehr Zeit. Solange Ihr Kind wesentliche Entwicklungsschritte bereits geschafft hat, seien Sie nicht beunruhigt. Das freie Laufen darf sich zwischen dem 12. und dem 18. Lebensmonat entwickeln. Es gibt Kinder, die unermüdlich die Vorstufen trainieren und erst loslaufen, wenn es ohne Stürze klappt. Andere laufen früh los und fallen häufiger hin, da sie die Fähigkeiten für einen Richtungswechsel oder die Überwindung einer Teppichkante nicht ausreichend geübt haben. Sollte Ihr Kind jedoch längere Zeit keine Fortschritte zeigen, sprechen Sie Ihren Kinderarzt an.

### Sprache:

Ihr Kind versteht von Tag zu Tag mehr – sein passives Wortverständnis wächst. Mit dem aufrechten Gang wird die Sprache aktiv eingesetzt. Erste Worte werden sinnvoll benutzt. Durch die zunehmende Sicherheit im Umgang mit den Worten verringert sich das Bedürfnis, Gegenstände mit dem Mund zu erforschen.



### *Dabei sein ist alles ...*

Mit der neu erworbenen Fähigkeit des Laufens und Kletterns kommt Ihr Sprössling überall hin und will überall aktiv dabei sein. Es möchte das tun, was Sie tun: essen, was Sie essen,

Dinge reparieren, kochen, Alltagsgegenstände benutzen, saubermachen, Kuchen backen. Versuchen Sie, Ihr Kind am Alltag teilhaben zu lassen, indem Sie ihm kleine Aufgaben übertragen – auch wenn es etwas länger dauert.

