

Blomberg Rhythmic Movement Training, BRMT®

Gleiten auf dem Rücken

Ausgangsposition

Rückenlage, Beine aufgestellt. Kopf in der zentrale Axe, Arme den Körper entlang, Handfläche Richtung Boden.

Passive Ausführung

Der Begleiter setzt sich auf den aufgestellten Füßen oder am Fuß des Kindes, greift in den Unterschenkel oder um den Knien, bringt dabei der Körper in der zentrale Axe in einer rhythmische Bewegung.

Aktive Ausführung

Aus den Füßen heraus den Körper in eine rhythmische Bewegung bringen. Bei steifem Nacken, den Kopf in der Bewegung einbeziehen, ihn hin und her nicken lassen, dass bedeutet das Kinn zum Brustbein hin und her führen.

Bei Unruhe des Kopfes oder der Arme, immer wieder zur Ausgangsposition zurückkommen, Kopf in der zentrale Axe, Arme am Körper entlang Handflächen Richtung Boden.

Literatur Hinweis:

Dr. Harald Blomberg

Bewegungen, die heilen: Einfache Übungen für jedes Alter. BRMT hilft bei ADHS, Lern- und Verhaltensproblemen.