

Blomberg Rhythmic Movement Training, BRMT®

BRMT „aus den Hüften heraus“

Ausgangsposition

Rückenlage, Beine leicht gespreizt bzw. Füße eine gute Faustbreite auseinander. Kopf in der Zentrale Axe, Arme den Körper entlang, Handfläche Richtung Boden.

Passive Ausführung

Beine an den Oberschenkel greifen und symmetrisch und Rhythmisch nach innen drehen, so dass die Großzehe sich berühren und dann so weit wie möglich nach außen drehen. Die Bewegung soll rhythmisch und symmetrisch sein.

Aktive Ausführung

Aus den Hüften heraus die Beine mit großen Ausschlägen einwärtsdrehen und auswärts drehen, sodass die Großzehen in der Mitte sich berühren und so weit wie möglich Richtung Boden, aber ohne dass der natürliche Rhythmus verloren geht.

Bei Ermüdung oder aus dem Takt kommen, ist eine kurze Pause von ca. 5 Sekunden einzusetzen und dann wieder fortfahren.

Um einen Rhythmus zu halten, ist es hilfreich bei Kindern dabei ein Reimen vorzusingen oder rhythmische zu zählen oder in den Händen zu klatschen.

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. RMT hilft bei ADHS, Lern- und Verhaltensproblemen