

## Sanfte Übungen



1. Arme kreuzen  
Beide Arme des Babys an den Handgelenken aufnehmen und drei Mal vor der Brust überkreuzen, so dass jedes Mal ein anderer Arm oben liegt. Dann beide Arme in der Gegenbewegung sanft nach außen strecken. Das Ganze mehrmals wiederholen.



2. Arm und Bein diagonal kreuzen  
Einen Arm und das gegenüberliegenden Bein (am Fußgelenk) des Babys aufnehmen und drei Mal vor dem Bauch überkreuzen, so dass abwechselnd der Arm bzw. das Bein oben liegt. Dann Arm und Bein in der Gegenbewegung sanft nach außen strecken. Das Ganze mehrmals wiederholen.



## Sanfte Übungen



**3. Knie zum Bauch**  
Beide Beine an den Fußgelenken aufnehmen, die Knie einbeugen und die Beine zum Bauch führen. Dort einige Sekunden halten und dann beiden Beine in der Gegenbewegung strecken.



**4. Beine kreuzen**  
Führen Sie dieselbe Bewegung wie mit den Armen nun mit den Beinen aus: Die Beine werden drei Mal vor dem Bauch gekreuzt. Dabei jeweils abwechselnd das eine, dann das andere Bein nach oben nehmen. Danach sanft nach unten strecken.



**5. Abwechselnd Knie zum Bauch**  
Beide Beine an den Fußgelenken aufnehmen, die Knie einbeugen und die Beine abwechselnd zum Bauch führen. Wenn das Baby mag, können Sie die Bewegung etwas schneller ausführen und richtig „Radfahren“. Zum Schluss beide Beine in der Gegenbewegung strecken.