

# Inhalt

1. Einleitung.....	7
2. Hochnehmen eines Babys .....	8
2.1. Aus der Rückenlage .....	8
2.2. Aus dem Maxi Cosi .....	9
2.3. Aus der Bauchlage.....	11
2.4. Hochnehmen eines Kleinkindes .....	13
2.5. Ablegen eines Babys aus dem Tragegriff.....	14
3. Rota-Tragegriff .....	15
3.1. Andere Tragemöglichkeiten .....	16
3.2. Seitenwechsel im Stehen Baby.....	17
3.3. Seitenwechsel im Sitzen Kleinkind .....	19
3.4. Kniesitz für Knireiter Spiele .....	20
3.5. Kuschelgriff / Kuschelsitz .....	21
4. Übergeben aus dem Tragegriff .....	22
4.1. Übernehmen des Babys aus dem Tragegriff.....	22
4.2. Weitergeben von einer Person zur nächsten: Kleinkind.....	23
5. Bauchlage Variationen.....	24
6. An- / Ausziehen.....	25
6.1. Oberteil anziehen.....	25
6.2. Oberteil ausziehen.....	26
6.3. Hose anziehen.....	27
6.4. Hose ausziehen.....	28
7. Wickeln .....	29
7.1. Auf dem Schoß.....	29
7.2. Auf dem Wickeltisch .....	31

<b>8. Auf dem Schoß Rückenlage.....</b>	<b>32</b>
8.1. Vom Tragegriff in die Rückenlage auf den Schoß .....	32
8.2. In die Rückenlage mit aufgestellten Beinen Baby.....	34
8.3. In die Rückenlage mit aufgestellten Beinen Kleinkind.....	35
8.4. Von der Rückenlage wieder in den Tragegriff .....	36
<b>9. Stillen / Flasche / Füttern .....</b>	<b>37</b>
9.1. Stillen.....	37
9.2. Flasche geben.....	38
9.3. Aufstoßen .....	39
9.4. Füttern .....	40
<b>10. Baden.....</b>	<b>41</b>
<b>11. Lagerung.....</b>	<b>42</b>
11.1. Maxi Cosi, Stillkissen, Wippe, Kinderwagen.....	42
11.2. Lagerung beim Schlafen.....	43
<b>12. Tragehilfen .....</b>	<b>44</b>
12.1. Tragetuch / Tragesystem.....	44
12.2. Hüftsitz / Tragegurt .....	45
<b>13. Yogasitz .....</b>	<b>46</b>
<b>14. Nackte Füße, Stulpen .....</b>	<b>47</b>
<b>15. Zahnbürste.....</b>	<b>49</b>
<b>16. Allgemeines zum Schnuller und kindlicher Entwicklung.....</b>	<b>51</b>
<b>17. Rota-Wirkungskette / Säulen der Rota-Therapie.....</b>	<b>52</b>
<b>18. Warum das Singen und Sprechen mit dem Kind so wichtig ist .....</b>	<b>54</b>
<b>19. Kinderlieder .....</b>	<b>55</b>

# 1. Einleitung

Warum Rota Handling?

Das Rota Handling ist ein einfaches, erprobtes und gut durchdachtes Prinzip, welches mit etwas Übung in der Praxis leicht umzusetzen ist.

Die zugrundeliegenden neurophysiologischen Hintergründe sind kurzgefasst folgende: Die zentral gesteuerte Tonusregulation, sowie frühkindliche Reflexe haben von Geburt an großen Einfluss auf uns Menschen.

Wird die Körpergrundspannung (Tonus) vom Gehirn gut reguliert (normoton), und verhalten sich die frühkindlichen Reflexe regelhaft, so verläuft die sensomotorische Entwicklung meist harmonisch.

Auf genau diese Prozesse nehmen die Rota-Griffe und Impulse Einfluss, auf dass sich das Kind bestmöglich entwickeln und sein volles Potential entfalten kann.

Überdies beugt das Handling einer Vielzahl an Beschwerden vor, die mit einer Tonus-Fehlregulation und Problemen mit den frühkindlichen Reflexen einhergehen, z.B.: *Ein Kleinkind überstreckt im Schlaf den Kopf, dieses Bild zeigt sich auch beim Stillen und beim Hochheben. Das Kind lässt sich schwer beruhigen und hat Schwierigkeiten beim Nachahmen und bei einigen Bewegungsübergängen, es rutscht z.B. auf den Knien anstatt zu krabbeln und wirkt in manchen Bereichen ungeschickt (stützt sich nicht ab).*

Begründerin des Konzepts ist die deutsche Heilpraktikerin und Physiotherapeutin Doris Bartel, eine Pionierin auf diesem Gebiet.

Bei Startschwierigkeiten, oder Belastungen in der Entwicklung gibt es mittlerweile ein Netzwerk an ausgebildeten Rota-SpezialistInnen, (Liste auf der Rota-Homepage) die Eltern und Bezugspersonen neben dem Alltagshandling noch gezielt in Übungsprogrammen schulen können.

Nehmen Sie sich Zeit und führen Sie die Griffe aus dieser Broschüre möglichst langsam und sorgfältig durch, die Geschwindigkeit kommt später von ganz allein. Falls Sie sich nicht sicher sind, ob Sie die Griffe korrekt ausführen, so können Sie auch zusätzlich dieses Rota-Lehrvideo anschauen und Frau Bartel „kennenlernen“: [vimeo.com](https://www.vimeo.com) (Suchbegriff: *Rota-Prophylaxe, oder QR-Code einscannen*)

Viel Geduld und Freude beim Üben!

## 2.1. Hochnehmen eines Babys aus der Rückenlage



1

Greifen Sie mit Ihrem rechten Arm unter dem körpernahen rechten Bein des Babys durch und diagonal zur gegenüberliegenden Schulter. Legen Sie beide Hände flächig von außen an die Schultern und Oberarme des Kindes. Greifen Sie nicht (mit den Daumen) in die Achseln. Zeigefinger und Mittelfinger stützen den Kopf.



2

Drehen Sie das Baby sanft von sich weg in die Seitlage. Der Nacken ist gerade, oder leicht nach vorne gebeugt.

Nehmen Sie das Kind nun hoch und kuscheln Sie es an Ihre rechte Schulter/Oberkörper. Dies ist der Rota-Tragegriff rechts. Achten Sie auch hier darauf, dass Kopf und Körper des Babys gerade oder leicht nach vorne geneigt sind. Die Position sollte gemütlich rund und kugelig sein.



3

## 2.3 Hochnehmen aus der Bauchlage



Positionieren Sie sich seitlich vom Baby. Greifen Sie in die Kniekehle des äußeren Knies und mit der zweiten Hand zur köpernahen Schulter. Legen Sie Ihre Hand dabei satt und flächig auf, der Daumen bleibt aus der Achsel.



Beugen Sie das Beinchen so weit an, dass Sie mit den Fingerspitzen die rechte Schulter des Kindes von außen halten können. Das gibt ihm bei den folgenden Bewegungen ein sicheres und geschütztes Gefühl.



Drehen Sie das Baby langsam zur Seite. Stützen Sie wenn nötig mit den Fingern das Köpfchen.

12



13



Die rechte Hand im Knie rutscht nun diagonal hoch zur äußeren bzw. unteren Schulter und zum Kopf. Ihre zweite Hand schützt die obere Schulter.

14



So nehmen Sie das Baby nun wieder hoch in den Tragegriff. Ihre rechte Hand bleibt an der äußeren Schulter, Ihre linke Hand wird durch den Kontakt mit Ihrem Oberkörper ersetzt.

## 3.4 Kniesitz für Knie-Reiter-Spiele



1. Die Sitzhöhe: Ihre Oberschenkel stehen gerade, also im rechten Winkel zu den Unterschenkeln.
2. Ausgangsposition ist der Rota-Tragegriff. Ihre freie Hand geht flächig an die zweite Schulter des Kindes.
3. Schieben Sie das Kind nach vorne Richtung Knie.
4. Das obere, gebeugte Bein bleibt an Ihrem Arm eingehängt.
5. Drehen Sie das Kind nun mit dem Oberkörper zu sich.
6. Ihre Hände drehen sich mit, so dass Sie das Kind bei den Schultern flächig umfassen können.
7. Rutschen Sie das Kind soweit nach außen, dass das äußere Bein locker nach unten hängen kann.
8. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade bzw. leicht zu Ihnen geneigt ist. Auf keinen Fall sollte der Kopf nach hinten in die Überstreckung gehen.



9. Gehen Sie selbst mit dem Oberkörper etwas nach hinten, damit ein guter Blickkontakt stattfinden kann.
10. Arme und Hände des Kindes treffen sich vor dem Körper.
11. Wippen Sie wenn möglich sanft mit dem Knie.
12. Lassen Sie das Kind beim „Plumps“ nicht nach hinten zurückfallen. Besser senken Sie das eigene Bein langsam ab. Dabei das Kind bitte gut halten und senkrecht nach unten mitgehen lassen.
13. Bieten Sie immer beide Seiten an! (Seitenwechsel wie auf Seite 19 beschrieben).



Mit Alltagsgriffen die Entwicklung fördern? Ja, das geht! In dieser reich bebilderten Broschüre lernen Sie das Rota-Handling kennen. Die speziellen Griffe gehen mit ein wenig Übung bald leicht von der Hand und beinhalten viele Dreh- und Überkreuz-Bewegungen. Dies fördert Reifeprozesse im Gehirn des Kindes, das Zusammenspiel der Gehirnhälften und somit seine sensomotorische Entwicklung.

Das neurophysiologische Rota-Konzept beruht auf dem Wissen um die Bedeutung frühkindliche Reflexe. Deren entwicklungsbedingter regulärer Abbau wird durch die einfachen Impulse aus dem Rota Handling im Alltag positiv unterstützt. Und das Beste: Haben Sie einmal „den Dreh raus“, so funktioniert es wie von selbst und kostet nicht extra Zeit.

[www.rotatherapie.com](http://www.rotatherapie.com)



 **BUCH  
SCHMIEDE**

ISBN 978-3-99165-126-0

