

lagern auf dem Rücken und seitlich



Beine mit einer Rolle unterlagern, zur Entlastung von Rücken und Zwerchfell. Ev. auch den Kopf unterlagern zur Entlastung des Nackens



wie Bild 1 und zusätzlich mit einer Handtuchrolle den Rumpf unterlagern ca 45 Grad
Bei Lieblingsseite links: lagern nach rechts um weitere Abflachung des Kopfes zu vermeiden



bei Lieblingsseite rechts: nach links lagern um weitere Abflachung des Kopfes zu vermeiden. Andrehen mit 45 Grad, damit das untere Ärmchen frei bleibt.

hochnehmen über die Seite



Um die Rippen halten, die Daumen bleiben vorn



mit den gestreckten Zeigefingern die Ellbogen vor den Körper zusammen bringen



auf der Unterlage rollen (nicht heben!) bis der Blick nach unten schaut



dann hebt die untere Hand an, die obere Hand zieht an der Schulter nach vorne/unten und der Unterarm drückt an den Oberschenkel des Kindes