



## Tummy time

### *Train de nek, rug en hoofdspieren van een baby*

Vanaf de geboorte is het goed om een baby elke dag even op de buik te leggen. Zo train je verschillende spieren. Hier kun je verschillende oefeningen voor doen!

Duratie	:	15 minuten
Vorbereidingstijd	:	15 minuten
Ontwikkeling	:	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Motorische ontwikkeling:</b> Grove motoriek</li><li>• <b>Taalontwikkeling:</b> Mondelinge taalontwikkeling</li></ul>
Doelgroep	:	Baby (tot 1 jaar)
Soort activiteit	:	Sport & bewegen
Groeps grootte	:	Individueel



## Wat heb je nodig?

- (fitness)bal of strandbal
- handdoek of kussen

## Ontwikkelingsgebieden stimuleren

Deze activiteit is vooral gericht op het trainen van de nek, rug en hoofdspieren van de baby. Hierbij gebruikt het kind zijn **grote motoriek** om dit voor elkaar te krijgen. Tijdens de verschillende oefeningen praat je tegen de baby (**mondelijke taalontwikkeling**).

## Inleiding

Vanaf de geboorte is het goed om een baby elke dag even op zijn buik te leggen. Dit zorgt ervoor dat de baby zijn nek, rug en hoofdspieren traint en sterker maakt. In het begin zijn een paar minuutjes genoeg. Als de baby ouder wordt, kun je de tijd dat hij op zijn buik doorbrengt steeds verder uitbreiden. Blijf wel altijd dicht in de buurt!





## Trainen maar!

### *Het liggen op de buik*

Het liggen op de buik wordt langzaam opgebouwd en bestaat uit een aantal stappen. De eerste paar stappen zijn meestal al genomen voordat de baby naar het KDV gaat, maar kunnen natuurlijk ook nog steeds op het KDV worden gedaan.

Dit zijn: het rechtop houden van de baby tegen je schouder aan. Hoe hoger de baby wordt gehouden, hoe meer kracht hij nodig heeft om zijn hoofdje rechtop te houden. En de baby op zijn buik op jouw buik leggen.

### **De volgende stappen die je kunt ondernemen zijn:**

1. De baby ligt met zijn buik op je arm. Dit doe je zo: steek je arm tussen de beentjes van de baby door en leg je hand op zijn buik. Doe je andere arm onder het hoofdje van de baby en leg je hand op je andere hand (zie foto). Deze positie is ook heel fijn als een baby last heeft van zijn darmen. Nu kun je gaan bewegen met de baby. Je kan de baby snel en langzaam bewegen, op en neer, rondjes draaien enz. Let er wel op dat je regelmatig even stopt om de baby de bewegingen te laten registreren.



2. Leg de baby op zijn buik tegen een grote bal aan (fitnessbal of strandbal bijvoorbeeld) en houd de baby goed vast. Hoe groter de hoek des te makkelijker het voor de baby is. Leg je de baby wat platter op de bal, dan wordt het moeilijker. Bouw dit langzaam op. Heb je de baby eenmaal in een positie die comfortabel is, dan kun je hem langzaam voor en achteruit gaan rollen. Let op dat je de baby goed vasthoudt en dat hij de beweging prettig vindt. Zo niet, maak dan de beweging kleiner of stop. Het leukste voor de baby en voor jezelf is om voor de baby te gaan zitten, zodat hij weet waar je bent en je contact met hem kan maken.





3. Leg de baby op de grond met zijn bovenlichaam op een opgerolde handdoek en zijn armen over de handdoek heen op de grond (zie foto)  
Je kan een speeltje, een boek, een spiegel of een ander kind of volwassene voor de baby neerzetten om deze houding wat meer interactiever te maken.



4. De laatste stap is dat de baby zelfstandig op zijn buik op de vloer kan liggen. Als je met de baby blijft spelen en hem blijft uitdagen, zal hij zich op een gegeven moment gaan opdrukken en zal hij er na een tijdje aan toe zijn om zich om te rollen.





## Een mooi (Engelstalig) instructiefilmpje

- [https://youtu.be/UEnzqSK-j\\_s](https://youtu.be/UEnzqSK-j_s)

### *Bron*

- <https://www.powerfulmothering.com>

