

Babatorna 5.

A csecsemőkori mozgásfejlődés egyik jelentős állomása hason fekvésben a „hárompontos támaszkodás”, mert ebből a testhelyzetből indul ki az egy kézzel történő kinyúlás és megfogás, a hasról hátrafordulás és csakis így bontakozhat ki a körbekúszás és a hason kúszás bonyolult, ám mégis alapvető mozgásmintája.

Hárompontos támasz



A hason fekvő baba eleinte mindkét alkarjára támaszkodva csak nézegeti az előtte lévő játékot vagy a takaró színes mintáját, de az ötödik hónapra már magabiztosan ki is nyúl a tárgyakért. Hogy az egyik karját kinyújthassa, ahhoz rá kell támaszkodnia a másik könyökére, tehát kissé át kell billentenie a testsúlyát az egyik oldalra. Ekkor azonban a

felső teste kibillen az egyensúlyi helyzetből és a baba csak úgy tudja magát megtartani - hogy ne billenjen át és ne huppanjon az oldalára és forduljon át a hátára -, hogyha az egyik lábát behajlítja és rátámaszkodik a térdére. Ez a mozdulatsor nem szándékos, mégis minden apróságnál ösztönösen létrejön, ha az izomtónusa normális és a mozgásfejlettsége megfelelő. Azért nevezem „hárompontos támasznak”, mert a pici az egyik könyökén illetve az azonos oldali csípőjén és az ellenoldali térdén, vagyis három ponton támaszkodva fekszik és játszik.

Az előző részben a karok és a lábak váltakozó átmozgatásával már elkezdődött a végtagok irányításának a különválasztása, vagyis ennek a természetes folyamatnak a támogatása. Ez azért fontos, mert az összetettebb mozgások, mint a kúszás, a mászás és a járás, mind keresztezett mintában történnek, azaz egyszerre mást csinál a két kar és a két láb egyazon cél érdekében. A baba most tanulja meg, hogy amíg az egyik kezével támaszkodik, addig a másikkal rázza a csörgőt, vagy amíg az egyik lábával tolja magát előre, addig a másik lába csak segít az egyensúly megtartásában. A csecsemőkori fejlődésmenet készíti fel a kisgyermeket arra, hogy önállóan és biztonságosan járni tudjon. Ha ebben a korai fejlődésmenetben bármilyen eltérés látható, akkor az rizikófaktornak minősül a későbbi életkorra nézve, mert hátrányosan befolyásolhatja az egyensúly, a mozgáskoordináció és a figyelem szintjét, továbbá a viselkedés minőségét.

Babatorna a hárompontos támaszban

1.

Ha a babának segíteni szeretnénk abban, hogy könnyen megtarthassa magát hason és közben képes legyen megfogni az egyik kezével az előtte lévő játékot, akkor azt kezdjük a lábakkal. Hason fekve tegyünk a pici elé egy olyan csörgőt vagy rágókát, ami vékony esetleg hengeres, és könnyen meg tudja fogni, mert kényelmesen belefér a tenyerébe. A tenyerénél nagyobb, gömbölyű vagy széles játékot egyébként sem érdemes odaadni neki, mert csak bosszankodni fog, hogy nem képes megfogni azt. A játékot tegyük közvetlenül az egyik kezéhez, hogy éppen csak meg kelljen emelnie a karját és már meg is van.



A kinyúló kéz oldalán kissé hajlítsuk be a térdét, hogy rátámaszkodhasson, a másikat pedig tartjuk lazán nyújtva. Ügyeljünk arra, hogy ne toljuk túl magasra a térdét, a combja és a nyújtott lába körülbelül 45 fokot zárjon be. Ebben a testhelyzetben kényelmesen meg tudja emelni a karját, hogy megfoghassa a játékot. Mindkét irányban ismételjük meg többször ezeket a mozdulatokat.

2.

Ha már könnyedén megy az előre kinyúlás és a megfogás, akkor elkezdhetjük az oldalra kinyúlásokat. Tehát a játékot most már a kezétől oldalra tegyük le, hogy a pici a karját oldalra is mozdítsa meg. Ahogy ügyesedik az apróság, úgy lehet a játékot oldal irányban egyre hátrébb tenni, hogy ne csak a karjával nyúljon, hanem a fejét is fordítsa oldalra, hogy láthassa a játékot.

3.

A következő tornagyakorlatot csak azokkal a babákkal érdemes játszani, akik már magabiztosan kinéznek és kinyúlnak oldalra. A játékot most már ne tegyük le a baba mellé, hanem szemmagasságban tartjuk előtte, hogy még magasabbra kelljen kinyújtania a karját, hogy elérhesse. A már jól begyakorolt hárompontos támaszban lehet itt is egyre hátrébb vinni a játékot, hogy a pici szinte hátrafordulva nyúljon a csörgő után. A cél, hogy megtanulja minél magasabbra és minél hátrébb nézve megfogni a játékot.

Mindegyik babatorna gyakorlat igazából csak játék, tehát a nap folyamán bármikor végezhető annyiszor, ahányszor csak jólesik a babának és a mamának.

Forgások

1.

A hasról hátra forduláshoz is a hárompontos támasz a megfelelő kiinduló helyzet. Amikor a pici az egyik kezével megfogta a játékot, akkor a



feltolt lábát lassan toljuk beljebb úgy, hogy közben a csípője elkezd kissé felemelkedni, de a térde végig szinte teljesen lent marad. Közben a másik lábát tartjuk nyújtva, hogy az egyfajta tengelyt adjon a forgáshoz. Ezzel az óvatos átbillentéssel elérjük, hogy a könyökén támaszkodva oldalra fordul, és lassan leengedi a fejét a takaróra. Eközben fogja a játékot és innen, oldalfekvésből már ő maga fog átgördülni a hátára, hogy végre mindkét kezével játszhasson a megszerzett játékkal.

2.

Háton fekvésből szintén az oldalfekvésen át vezet az út, vagyis innen a baba saját maga billen át a hasára. Ebben a mozdulatsorban a szemmagasságban tartott játékot vigyük oldalra és tegyük le úgy, hogy ne érhesse el csak akkor, ha megfordult. A forgás tengelyéül szolgáló láb maradjon nyújtva, a másikat hajlítsuk be és azzal fordítsuk lassan a csípőt a játék oldalára. Figyeljünk arra, hogy a játékért nyúló kar ne szoruljon be a törzse alá, mert egyrészt kellemetlen a babának, másrészt nem tud rátámaszkodni és megfordulni majd. Oldalfekvésben állítsuk meg a mozgást és biztassuk a picit arra, hogy emelje fel a fejét és forduljon hasra. Mi csak azzal segítsük őt, hogy a behajlított lábát közel tartjuk a talajhoz, ezzel megkönnyítjük az elrugaszkodást. Ha mégsem akar ez könnyedén sikerülni, akkor kicsit megemelhetjük a fejét, hogy lendületet kapjon az átforduláshoz.

A fordulás másik nehézséget az adhatja, ha a hajlított lábbal azonos oldalon lévő kar hátul marad, és ezzel visszahúzza a törzset. Ilyenkor a játékkal érintgessük a lemaradó kart, így a pici könnyebben előrehúzza majd, hiszen meg szeretné fogni, ezért előrenyúl érte és így máris oldalfekvésbe kerül.

A forgások összetettsége miatt ezek a babatorna gyakorlatok nagyon sok ingerféleséget adnak a pici idegrendszerének, ezért ezeket napjában csak kétszer érdemes végezni néhány átfordulás erejéig. Ezzel a kis segítséggel is nagyon hamar megtanulja a baba az önálló forgásokat. Ha 2-3 hét múlva sem fordul meg egyedül a pici, akkor mindenképpen forduljanak szakemberhez.

A kúszás sajnos nagyon sok baba fejlődésmenetéből kimarad. Pedig az idegrendszer megfelelő érése és egészséges fejlődése szempontjából óriási jelentősége van. A magabiztos hárompontos támasz és a fordulások nélkülözhetetlen előfeltételei ennek az összetett mozgásmintának. A kúszás segítéséről és az ehhez kapcsolódó babatornáról a következő részben olvashatnak.