

baby.skills

PLAYFUL MOVES

HAND-OUT BABY'S WILLEN BEWEGEN
6-14 MAANDEN

BELANGRIJKE MIJLPALEN IN DE PERIODE VAN 6-14 MAANDEN:

Bewegen: De focus ligt nu op het bewegen, terwijl de focus het eerste halfjaar meer op houdingcontrole lag.

Voortbewegen: Vanaf ongeveer 8 maanden ligt de focus op het voortbewegen, tijgeren, kruipen, billenschuiven.

Staan: Het zelf optrekken tot stand gebeurt vaak vanuit kruiphouding. Eerst trekken ze zich aan de armen omhoog en 2 benen tegelijk. Als ze het al wat vaker gedaan hebben zie je mooi een beentje eerst omhoog komen en op de voet zetten en dan de andere (schuttershouding).

Lopen: De eerste stapjes los zie je soms al vanaf 1 jaar, vaak duurt het dan nog een tijdje voor ze echt los gaan lopen, dat kruipen gaat toch nog sneller.

Grove en fijne motoriek: Het concept 'eerst grove motoriek, dan fijne motoriek' bestaat niet. Alles loopt in de ontwikkeling door elkaar. Sommige kinderen zijn sneller in de fijne motoriek, andere kinderen in de grove motoriek – en anderen weer in het praten.

6 MAANDEN OUD

Wat zie je aan motorische ontwikkeling bij een baby?

Karakteristieken:

- rollen om van rugligging naar buikligging
- duwen zich in buikligging achteruit
- pivoteren (bewegen om hun as)

Welke motoriek zie je in rugligging:

- tilt het hoofd langer dan twee seconden op van de onderlaag en kijkt rond
- tilt de billen van de onderlaag (leuk voor tijdens het verschonen)
- hand-voetcontact (één hand met één voet)
- handen-voetencontact (twee handen met twee voeten)
- handen-voetencontact (twee handen met één voet)
- voet gaat soms in de mond



Welke motoriek zie je in buikligging:

- het hoofd wordt langer omhoog gehouden
- het begin van pivoteren is er (om de eigen as bewegen)
- één been gestrekt en één been gebogen
- achteruit schuiven



WIST JE DAT:

- de focus nu ligt op het bewegen, terwijl de focus het eerste halfjaar meer op houdingcontrole lag
- baby's die al los zitten, vaak nog een bol ruggetje hebben? Niks blijvends, dit hoort bij het beginnend zitten

7 MAANDEN OUD

Wat zie je aan motorische ontwikkeling bij een baby?

Karakteristieken:

- ze roteren in lig volledig, dwz ze rollen bewust om met benen en bekken en gebruiken de schuine buikspieren
- willekeurige beenmotoriek volop in ontwikkeling
- “stunten” in buikligging dmv zwaartepuntverplaatsing

Welke motoriek zie je in rugligging:

- niet meer favoriet omdat ze willen rollen naar buikligging
- bij enkelen nog wel de voorkeurshouding



Welke motoriek zie je in buikligging:

- stunten met gewichtsverplaatsing op armen en benen
- een arm reikt naar speelgoed



WIST JE DAT:

- als een baby gezellig speelt met een speeltje en geef je een tweede dingetje, dan pakt hij dat aan zonder het andere speeltje los te laten
- een baby vaak begint met achteruit schuiven door zich met de handjes af te zetten in buikligging en schuift dan vervolgens naar voren door zich af te zetten met een gebogen beentje en de armen

8 MAANDEN OUD

Wat zie je aan motorische ontwikkeling bij een baby?

Karakteristieken:

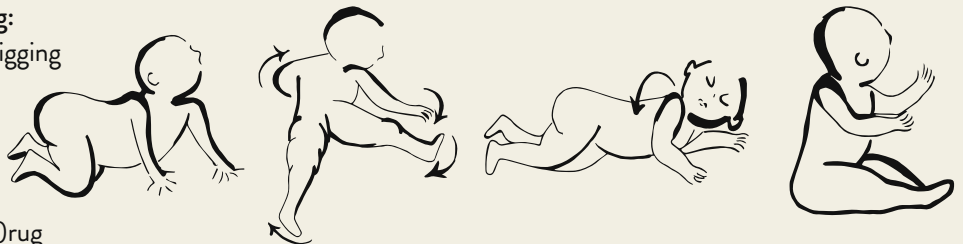
- het voortbewegen
- ze streven naar omhoog, dus geen rug- en buikligging meer maar tijgeren, kruipen en zitten

Welke motoriek zie je in rugligging:

- aangezien de rugligging niet meer favoriet is, gaan ze meer de zijligging als uitgangspositie hanteren

Welke motoriek zie je in buikligging:

- zelfstandig terug rollen naar rugligging
- pivoteren
- in kruiphouding staan



Zitten:

- zitten los met een rechte (onder)rug
- spelen in zit met een speeltje in de handen

WIST JE DAT:

- de zijligging nu de favoriete uitgangspositie mag zijn, dat is slechts een tussenstation. Dit wordt ook wel de divahouding genoemd
- dit een geweldige leerperiode is, door de toegenomen geheugenontwikkeling

9 MAANDEN OUD

Wat zie je aan motorische ontwikkeling bij een baby?

Karakteristieken:

- het voortbewegen in de ruimte dmv kruipen/tijgeren
- soms nog enkele rugliggers die tijgeren
- of nog schommelen in de kruiphouding

Kruipen:

- de meeste baby's gaan beginnen met kruipen. Sommigen schommelen nog in kruiphouding, anderen kruipen al de hele ruimte door
- de ene kruipt door met twee benen tegelijk te hippen en de ander kruipt met de benen om de beurt.
Er is veel variatie
- een enkeling tijgert ook nog met armen en benen

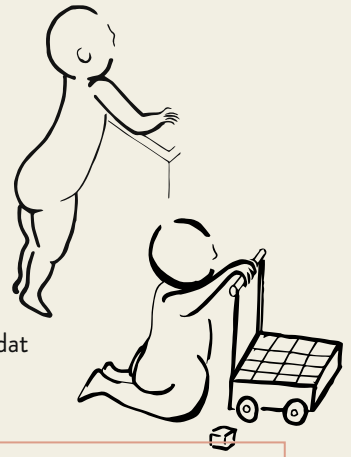


Zitten:

Sommige baby's die niet willen kruipen maar vanuit zit gaan bewegen ook wel billenschuivers genoemd, gaan eerst pivoteren (om de as bewegen) in zit.

Gaan staan:

Nu baby's kunnen kruipen gaan ze zich ook optrekken tot stand aan materiaal. Dit gebeurt dan nog vaak met 2 benen tegelijk doordat ze zich aan hun armen omhoog trekken. Vaak zie je dan dat ze nog op hun tenen staan. Dit hoort bij het beginnend staan.



WIST JE DAT:

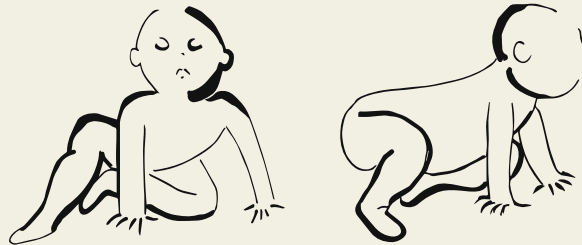
- baby's nu vaak nog kruipen met een holle rug. Dat komt omdat de buikspieren nog niet geheel actief zijn
- baby's nu ook een (klein) speeltje kunnen pakken met een hand en het overpakken naar de andere hand

10 MAANDEN OUD

Wat zie je aan motorische ontwikkeling bij een baby?

Karakteristieken:

- kruipen
- kruipen op 1 voet en 1 knie
- zelf gaan zitten vanuit kruiphouding
- gaan kruipen vanuit zit
- vanuit zit naar buikligging



Gaan kruipen vanuit zit:

Ze komen vanuit zit naar voren en zetten 1 been in, we noemen dit ook wel klaar om te kruipen zit.

Vanuit zit naar buikligging:

Sommige baby's die nog niet kunnen kruipen komen vanuit zit naar buikligging. Ze gooien zichzelf dan naar voren vanuit zit over een been en liggen dan op hun buik.

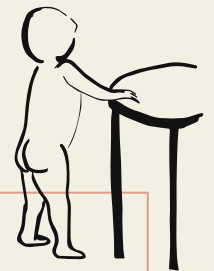


Billenschuiven

Voor de baby's die niet willen kruipen/tijgeren en al aardig pivoteren in zit, gaan waarschijnlijk eerder billenschuiven.

Staan

Als ze zich al tot stand op trekken en gaan staan zie je dat ze nu meer in 1 lijn staan. Dus niet meer voorover gebogen leunend op hun onderarmen maar steunend op de handen en hoofd, schouders, heup op 1 lijn.



WIST JE DAT:

- in zit we meer variatie in beenhoudingen zien, het klaar om te kruipen beentje, zijzit, 1 been voor 1 been achter etc.
- baby's die het kruipen al onder de knie hebben, daar zie je dat de rug rechts is tijdens het kruipen en dat ze rotatie (draaiing in de romp) laten zien in het kruipen

11 MAANDEN OUD

Het concept 'eerst grove motoriek, dan fijne motoriek' bestaat niet. Alles loopt in de ontwikkeling door elkaar. Sommige kinderen zijn sneller in de fijne motoriek, andere kinderen in de grove motoriek – en anderen weer in het praten. Wel is het zo dat als baby's zich op een bepaald gebied ineens flink ontwikkelen, ze op ander gebied even stilstaan. Baby's kunnen zich niet op allebei de gebieden – zowel op de grove als de fijn motoriek – tegelijk ontwikkelen.

Wat zie je aan motorische ontwikkeling bij een baby?

Karakteristieken:

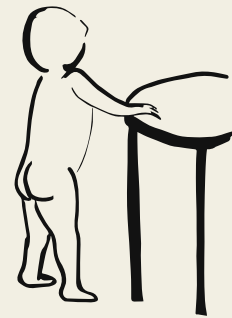
- kruipen
- billenschuiven
- gaan staan
- zijwaarts langs lopen

Billenschuiven

Je hebt verschillende manieren van billen schuiven:

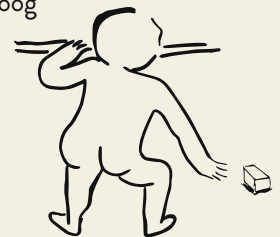
- symmetrisch met benen en handen
- symmetrisch alleen met de benen
- asymmetrisch met een been gebogen en dan zijwaarts schuiven

Er zijn nog veel meer variaties mogelijk, dus kijk er niet raar van op.



Gaan staan

Het zelf optrekken tot stand gebeurt vaak vanuit kruiphouding. Eerst trekken ze zich aan de armen omhoog en 2 benen tegelijk. Als ze het al wat vaker gedaan hebben zie je mooi een beentje eerst omhoog komen en op de voet zetten en dan de andere (schuttershouding).



Zijwaarts langs lopen

Als baby's stabiel staan aan een tafel en ook al met een hand los kunnen staan, lopen ze waarschijnlijk ook al langs de tafel.

Stand terug naar zit

Als baby's willekeurig kunnen loslaten met de handen zie je dat ze zich in het begin naar achteren laten zakken en op hun billen vallen. Dit is de eerste en beginnende manier om vanuit stand te gaan zitten. Ze vallen per ongeluk naar achteren omdat ze hun handen loslaten.

Als ze snappen wat er gebeurt en het gecontroleerd gaan doen zie je ze door de knieën zakken en een beentje buigen zodat die knie op de grond gezet kan worden en vervolgens het andere been ernaast gezet kan worden.

WIST JE DAT:

- billenschuivers vaak later lopen dan kinderen die kruipen
- op vloerbedekking, een speelkleed ofwel een stoeve onderlaag kinderen vaak sneller leren kruipen en optrekken tot stand. Op een gladde vloer is dit moeilijker.

12 MAANDEN OUD

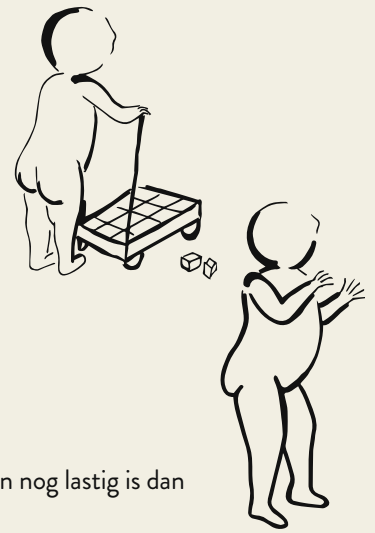
Wat zie je aan motorische ontwikkeling bij een dreumes?

Karakteristieken:

- duwend, schuivend achter iets aan lopen
- los staan
- lopen aan een of twee handen

Duwend, schuivend achter iets aan lopen

Sommige kleintjes kunnen al goed staan, gaan zitten en zijwaarts langs een tafel lopen. Dan is het moment daar dat ze achter iets aan willen lopen.



Los staan

Na het gaan staan, zijwaarts langslopen en achter het loopkarretje lopen is de volgende stap het los staan. Je ziet het vaak gebeuren als ze zich hebben opgetrokken ergens aan en onbewust met een speeltje in de hand spelen.

Lopen aan een of twee handen

Als voorloper op het loslopen is het leuk om baby's te laten lopen aan 1 of 2 handen. Als het lopen nog lastig is dan aan 2 handen. Zijn ze al iets stabiel, probeer dan aan 1 hand vast te houden en te lopen. Dit kan je doen bij alle transfers. Dus bijv. naar de tafel lopen voor het eten.

WIST JE DAT:

- Lopen op een driewielloopfiets al kan, zelfs als je baby nog niet losloopt.
- Het begin van blokjes stapelen er is, ze kunnen 2 blokjes op elkaar stapelen.

13 MAANDEN OUD

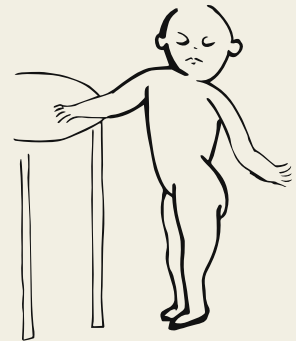
Wat zie je aan motorische ontwikkeling bij een dreumes?

Karakteristieken:

- Overstapjes maken
- Eerste stapjes los

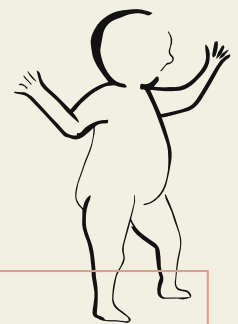
Overstapjes maken

Het even zelfstandig staan gaat vaak gepaard met een onbewust overstapje van bijv. de tafel naar de bank. Tip om ze niet van persoon naar persoon te laten lopen, dan laten ze zich vaak in jouw armen vallen. Van materiaal naar materiaal werkt beter. Speel met de afstand er tussen.



Eerste stapjes los

En dan komen eindelijk die eerste stapjes los. Armpjes in de lucht, high guard noemen we dat om hun balans te houden. Wat je ook ziet, is dat beginnende lopertjes wijdbeens lopen, dat noemen we dan in vaktaal breedgangspoor. Dat wijdbeense lopen is om meer stabiliteit te hebben. Naarmate het lopen meer geautomatiseerd wordt, zakken de juicharmen naar beneden en komen de voeten onder de heupen tijdens het lopen.



WIST JE DAT:

- Er waarschijnlijk al meerdere woordjes gezegd worden, al kunnen ze het vaak nog niet goed uitspreken.
- Zelfstandig lopen met vallen en opstaan gaat. Zorg dat de omgeving waarin die kleine beweegt veilig is.

14 MAANDEN EN VERDER

Wat zie je aan motorische ontwikkeling bij een dreumes?

Karakteristieken:

- Loslopen
- Samen de trap op en af klimmen
- Zelf gaan staan in de ruimte
- Hurken en gehurkt spelen
- Buiten spelen en rennen

Los lopen

Zodra het loslopen geautomatiseerd is hangen die armen keurig langs het lichaam en komen de voeten mooi onder de heupen.



Samen de trap op en af klimmen

Als voorloper op het klimmen en klauteren is samen de trap klimmen een goede oefening. Met de nadruk op samen!!!! Ga achter je kind staan, handen van die kleine op de tweede trede. Zet eerst de een knie op de eerste trede, dan de andere erbij. Dan gaan de handen weer een trede hoger en ga zo maar door. Vaak doen ze dit zelf al.

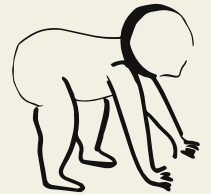
Trap af: achteruit kruipend naar beneden. Eerst een been een treetje lager dan het andere been erbij. Vervolgens de handen een trede naar beneden. Jij staat altijd onder je kind op de trap!

Zelf gaan staan in de ruimte

Bij beginnend lopen zie je dat die kleintjes vaak naar een object kruipen als ze gevallen zijn, om zich daar weer aan op te trekken tot stand. Naarmate het loslopen beter gaat zie je dat ze midden in de ruimte proberen te gaan staan. Dit doen ze door met twee benen te gaan staan en dan handen omhoog, ook wel berenstand genoemd.

Hurken en gehurkt spelen

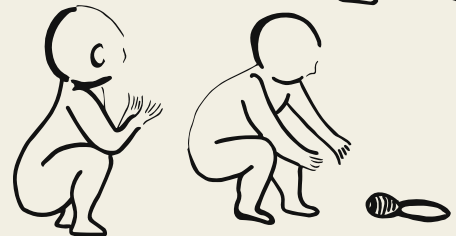
Zodra ze wat langer loslopen, spelen ze vaak ook gehurkt. Prachtige motoriek en goede spierkrachttraining door steeds omhoog en naar beneden te gaan.



Buiten spelen en rennen

Als ze goed loslopen is het leuk om buiten verschillende soorten ondergrond te laten ervaren van gras tot zand en stenen. Op- en afstapjes volgen daarna, eerst nog met steun en dan los.

Rennen noem je het als er een zweefmoment aanwezig is.



WIST JE DAT:

- Een tweewielloopfiets een voorloper is op het fietsen, heeft jouw kind dit onder knie kan je de zijwieltjes overslaan
- Geen kind exact hetzelfde schema volgt, wat we hier beschrijven gaat uit van hoe een gemiddelde ontwikkeling verloopt.