

# Geburtsvorbereitung – Das Übungskartenset Mit Illustrationen von Tara Franke

## Der Inhalt:

### 1. Einstieg in die Kurseinheit

- 1.1 Was bringe ich ein?
- 1.2 Anfangssitzen und gelenkter Atem
- 1.3 Durch den Beckenboden atmen *Neu!*
- 1.4 Erwartungen und Verantwortung

### 2. Beckenbeweglichkeit

- 2.1 Kuh – Katze
- 2.2 Kuh – Katze mit Partner
- 2.3 Sanftes Kräfteressen
- 2.4 Rücken an Rücken *Neu!*
- 2.5 Auf und ab *Neu!*

### 3. Beckenboden

- 3.1 Gras zupfen *Neu!*
- 3.2 Blinzeln *Neu!*
- 3.3 Klatschen *Neu!*
- 3.4 Kombination *Neu!*
- 3.5 Pickende Tauben
- 3.6 Tick-Tack *Neu!*
- 3.7 Ping-Pong *Neu!*
- 3.8 Lick-Lack-Lock-Luck
- 3.9 Runde auf den Hockern

### 4. Schwangerschaftsbeschwerden

- 4.1 Durchgetretene Füße *Neu!*
- 4.2 Rückenschmerzen, oberer Rücken *Neu!*
- 4.3 Entspannung, unterer Rücken *Neu!*
- 4.4 Eingeschlafene Finger/Gestaute Hände/Karpaltunnelsyndrom

- 4.4.1 Hand dehnen *Neu!*
- 4.4.2 Ball drücken *Neu!*
- 4.4.3 Die Adlerin öffnet die Flügel
- 4.4.4 Hände drehen *Neu!*
- 4.4.5 Wand wegdrücken *Neu!*
- 4.4.6 Kombination *Neu!*
- 4.5 Verspannter Schulter-Nacken-Bereich *Neu!*

### 5. Ausdauer stärken

- 5.1 Arme halten
- 5.2 Baum umarmen

### 6. Atmung

- 6.1 Den Atem zeichnen
- 6.2 Atmen in Partnerhände, sitzend
- 6.3 Atmen in Partnerhände, liegend
- 6.4 Kuh-Katze mit Zilgri-Atmung
- 6.5 Viereratem
- 6.6 Baum-Atem
- 6.7 Tönen
- 6.8 Gehauchtes „haaa“
- 6.9 Pferdeatmung *Neu!*
- 6.10 Welche Atmung ist die beste?
- 6.11 Hecheln versus Kerze pusten *Neu!*

### 7. Entspannung

- 7.1 Auftanken
- 7.2 Schutzmantel aus Licht
- 7.3 Atemwelle
- 7.4 Sonnen in den Gelenken
- 7.5 Durch die Sitzbeinhöcker ein-, durch die Schultern ausatmen *Neu!*

### 8. Verwöhnen/Partnerschaft stärken

- 8.1 Gesichtsmassage
- 8.2 Puder-Bauchmassage
- 8.3 Mit Tennis- und Igelbällen
- 8.4 Schuckeln
- 8.5 Äpfel schütteln
- 8.6 Schulterdehnung *Neu!*
- 8.7 Paarübung mit Musik
- 8.8 Phantasiereise „Vater werden – Vater sein“

### 9. Geburt proben

- 9.1 Hocken üben – Vorbereitung
- 9.1.1 Beinmuskeln dehnen
- 9.1.2 Hüftgelenke öffnen
- 9.2 Hocken üben – Die Übungen
- 9.2.1 Hocken an der Wand
- 9.2.2 Freies Hocken
- 9.2.3 Hocken mit Partnerhilfe
- 9.3 Der Pressberg
- 9.4 Powerpressen
- 9.5 Querbett
- 9.6 Loslassübungen
- 9.7 Phantasiereise durch die Geburt
- 9.8 Dehnung der Beinmuskulatur
- 9.6.1 An der Wand
- 9.6.2 Am Boden sitzend
- 9.6.3 Im Hocken/Hängen
- 9.9 Wehensimulation in der Eröffnungsphase
- 9.10 Wehensimulation in der Austreibungsphase



### 2.3 Sanftes Kräftemessen | 2.4 Rücken an Rücken | 2.5 Auf und ab

#### Material/Vorbereitung:

- Nach Wunsch Bodenmatten.

#### Ziel:

- Den Beckenausgang weit machen.
- Loslassen in den Hüftgelenken.
- Beine öffnen ohne Hemmungen.

#### Ausgangsposition:

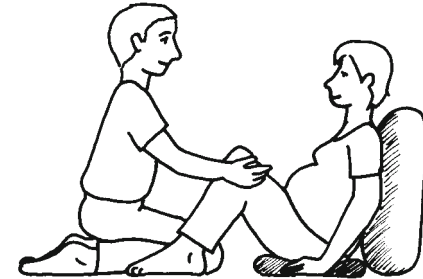
- Siehe einzelne Übung.

#### Übungsanleitung:

##### 2.3 Sanftes Kräftemessen

- Die Frauen setzen sich mit angestellten Beinen bequem an die Wand, die Partner knien davor.
- Die Männer legen die Hände an die Außenseiten der Knie der Partnerin.
- Die Frauen beginnen, ihre Knie nach außen zu drücken, die Männer geben so viel Widerstand, dass ein sanftes „Kräftemessen“ entsteht.
- Die Frauen achten darauf, trotz Anstrengung weiterzuatmen, das Gesicht entspannt zu lassen. *Pause*

2.3



- Jetzt entspannen die Frauen die Beine, die Knie sinken in die Hände des Partners. Der „trägt“ die Knie behutsam so weit nach außen wie möglich. In aller Regel ist dies viel weiter als zu Beginn der Übung.
- *Zeit zum Spüren geben. Übung wiederholen.*

#### Tipp:

- Der Entspannungsteil ist wichtiger als der Anspannungsteil.
- Der Partner hält seine Hände stets an den Außenseiten ihrer Knie, nie innen. Die Frau bestimmt Zeitpunkt und Ausmaß des Öffnens. Viele Frauen haben Erfahrungen mit sexuellen Übergriffen!

