



# Die einfache Hüfttrage

Ab ca. 6 Monate

Benötigte Tuchlänge: ab 2,50 m

(Didymos Gr. 2)



1. Die Mitte des Tuches suchen und in beide Hände raffen. Die Schärpe mit der Mitte auf die rechte Schulter legen. -> „Handtuchtest“ um Verdrehungen des Tuches auszuschließen.



2. Den Tuchknoten mit der ersten Umschlingung beginnen, danach durch den „Schärpentest“ die Tuschlinge auf Hüftkammhöhe bringen. -> Gerade hinstellen, Daumen in die Schlaufe legen, Beckenkamm ertasten.



3. Das Tuch mit einem Flachknoten schließen. Der flache Knoten entsteht, wenn der Strang der oben aus der ersten Schlinge rauskommt, bei der zweiten Schlinge auch oben bleibt. Gut und sicher festziehen!



4. Die Tuchkanten vor der Brust mit Daumen und Zeigefinger erfassen und nach unten ziehen.



5. Den Tuchknoten am Rücken zwischen Wirbelsäule und rechtes Schulterblatt gleiten lassen. Fühlen, ob der Knoten gut zu liegen kommt.



6. Das Baby aufnehmen und in sicherem Griff an die linke Schulter lehnen. Die rechte Hand greift von unten durch den Tuchstrang und holt die Füße des Kindes durch.



7. Das Baby auf den Tuchstrang gleiten lassen und in der Anhock-Haltung auf der linken Hüfte platzieren. Der Tuchstrang verläuft von Kniekehle zu Kniekehle. NICHT BEUTELN!



8. Mit dem Daumen die Tuchkante unter dem Po des Babys herausstreichen. Die linke Hand stützt den Po, die rechte Hand fächert die Tuchbahn über dem Rücken des Kindes hoch. Wenn möglich beim einbinden die Arme des Kindes integrieren.



## Die einfache Hüfttrage

Ab ca. 6 Monate

Benötigte Tuchlänge: ab 2,50 m

(Didymos Gr. 2)



9. Das Tuch so auffächern, dass am Ende ein Drittel des Tuches in den Kniekehlen verbleibt, ein Drittel über dem Rücken verteilt ist und der Rest im Schulter-Nacken-Bereich, je nach Größe des Kindes, eine stützende Wulst bildet.



10. Das Tuch von der linken Achsel her, von Schulter zu Schulter des Kindes nach vorne glattziehen. Das überschüssige Material befindet sich nun vorne.



11. Das Tuchmaterial welches von Kniekehle zu Kniekehle verläuft glattziehen und etwas zwischen Bauch des Kindes und des Trägers schieben um einen „Sessel“ zu formen. Bitte nicht „tief beuteln“



12. Die rechte Hand greift von unter dem Tuch das gesamte lockere Schulter-Nacken-Material nah am Kopf des Kindes...



13. ...und zieht diese Wulst nach außen unter der restlichen Tuchbahn hindurch. Das Tuch „kippt“. Diese Kippbewegung bis auf den Rücken zum Knoten durchführen. (Gelenkigkeit!)



14. Die rechte Hand zieht etwa die Hälfte der Tuchbahn über die Schulter nach unten und klappt überschüssiges Tuch wieder zurück.

Manchmal gelingt dies mit der linken Hand greifend über den Kopf des Babys greifend besser. Siehe Bild.



15. Das Baby nachhocken: Beine des Babys auf Bauch-nabelhöhe bringen indem die Unterschenkel mit beiden Händen angehoben werden. Im Zuge dieser Bewegung das untere Tuch-drittel nochmal tief in den Kniekehlenbereich bringen.



16. Fertig ist die einfache Hüfttrage.

Große Kinder dürfen ihre Hände jetzt herausnehmen!

Viel Spaß!