

Neuromotorische Integrations - Übungen

Der Landau - Reflex

Beschreibung

1. Was ist der Landau-Reflex?

Der Landau-Reflex ist ein frühkindlicher Haltungsreflex, der sich in den ersten Lebensmonaten entwickelt. Er unterstützt das Kind dabei, den Körper gegen die Schwerkraft aufzurichten und bildet eine wichtige Grundlage für Kopfkontrolle, Muskelspannung und eine stabile Körperhaltung.

Wird ein Säugling in Bauchlage waagrecht gehalten, hebt er den Kopf an und streckt Rücken, Arme und Beine. Diese Streckreaktion bereitet wichtige Entwicklungsschritte wie Drehen, Krabbeln, Sitzen und später das Stehen vor.

2. Entwicklung des Landau-Reflexes

Der Landau-Reflex entwickelt sich nach der Geburt und begleitet das Kind während der ersten Lebensjahre.

- beginnt sich etwa ab dem **3.–4. Lebensmonat** auszubilden
- ist zwischen dem **6. und 10. Lebensmonat** am stärksten ausgeprägt
- integriert sich in der Regel bis zum **2.–3. Lebensjahr**

Mit seiner Integration übernehmen zunehmend die Halte- und Stellreflexe die automatische Kontrolle von Haltung und Bewegung.

3. Woran kann sich ein aktiver Landau-Reflex zeigen?

Bewegung

- schwache Rumpfstabilität
- geringe Muskelspannung oder übermäßige Körperspannung
- Schwierigkeiten beim Krabbeln oder Klettern
- Probleme mit Gleichgewicht und Koordination
- schnelle Ermüdung bei körperlichen Aktivitäten

- Schwierigkeiten bei einer aufrechten Sitzhaltung

Wahrnehmung und Lernen

- eingeschränkte Körperwahrnehmung
- Schwierigkeiten bei der Bewegungsplanung
- verlangsamte feinmotorische Entwicklung
- Probleme bei der Auge-Hand-Koordination
- geringe Ausdauer bei Schreib- und Bastelaufgaben

Verhalten

- unruhiges Sitzen
 - häufiges Abstützen des Kopfes
 - schnelle körperliche Erschöpfung
 - geringe Belastbarkeit bei längeren Aufgaben
-

4. Warum ist die Integration des Landau-Reflexes wichtig?

Ein integrierter Landau-Reflex unterstützt:

- eine stabile Körperhaltung
- eine gute Rumpfkontrolle
- eine ausgeglichene Muskelspannung
- Gleichgewicht und Koordination
- flüssige Bewegungsabläufe
- Ausdauer beim Sitzen, Schreiben und Lernen

Ist der Reflex nicht vollständig integriert, muss das Nervensystem dauerhaft Energie für die Haltungsstabilisierung aufbringen. Dadurch können Aufmerksamkeit, Konzentration und feinmotorische Leistungen beeinträchtigt werden.

5. Was können Eltern tun?

Sie können die neuromotorische Entwicklung Ihres Kindes unterstützen durch:

- tägliche Durchführung der Integrationsübungen

- viele Bewegungsmöglichkeiten in Bauchlage
- Klettern, Balancieren und Schaukeln
- Krabbel- und Stützspiele
- abwechslungsreiche Bewegung im Freien
- regelmäßige kurze Übungseinheiten (lieber täglich als selten und lange)

Kontinuität ist wichtiger als Perfektion – wenige Minuten tägliches Üben sind meist besonders wirksam.

6. Wie unterstützen die Übungen die Integration?

Die Übungen fördern das Zusammenspiel von Muskulatur, Gleichgewichtssystem und Nervensystem. Durch wiederholte, rhythmische Bewegungen reifen die Haltungsreaktionen weiter aus und der Körper lernt, gegen die Schwerkraft stabil und kontrolliert zu arbeiten.

Dadurch verbessern sich Haltung, Gleichgewicht, Rumpfstabilität und Bewegungskoordination. Gleichzeitig stehen dem Gehirn mehr Ressourcen für Aufmerksamkeit, Lernen und feinmotorische Aufgaben zur Verfügung.

7. Wichtig zu wissen

Ein aktiver Landau-Reflex ist keine Diagnose. Er kann jedoch ein Hinweis darauf sein, dass die Entwicklung der Haltungs- und Gleichgewichtssteuerung noch nicht vollständig abgeschlossen ist.

Der Landau-Reflex arbeitet eng mit dem **TLR**, dem **Moro-Reflex** sowie den **Halte- und Stellreflexen** zusammen. Eine ganzheitliche Förderung dieser Systeme kann die neuromotorische Entwicklung nachhaltig unterstützen.