

Inhalt

1. Vorwort	7
2. Einleitung	9
3. Was ist Rota?	10
3.1 Die Rota-Therapie basiert auf drei Säulen	11
4. Übungen	12
4.1 Über die Seitlage in die Bauchlage	13
4.2 Windrad	15
4.3 Kleines Windrad	17
4.4 Verbindung zwischen Mund und Becken	19
4.4.1. Yogasitz.....	20
4.4.2. Mundbehandlung.....	22
5. Alltagsberatung	23
5.1 Freizeit und Sport	24
5.2 Trampolin.....	25
5.3 Wir bei Rota empfehlen.....	27
5.3.1. Barfuß	27
5.3.2. Wasser	28
5.3.3. Krabbeln	29
5.3.4. Die Vermeidung von Anspannung im Schlaf	30
5.4 Lagerung und Rollstuhlversorgung bei schwer betroffenen Personen	31
5.4.1. Bildbeispiele: Lagerung in einer Sitzschale.....	32
5.4.2. Bildbeispiele: Lagerung im Snoezi Lagerungskissen mit Herz	33
5.4.3. Bildbeispiele: Rollstuhlversorgung.....	34
5.4.4. Bildbeispiele: Arbeitsplatzgestaltung	36
5.4.5. Günstige Schlaflagerung	37
6. Was hat Kopfkontrolle mit Aufmerksamkeit zu tun	38
6.1 Hinweise auf eine mangelnde Kopfkontrolle	38

7. Gutes Sitzen am Tisch	39
7.1 Die Entwicklung der Rota-Tische bis zu ihrer heutigen Form von Frau Doris Bartel	40
7.2 Beim Essen	43
7.3 Am Tisch beim Lernen: ungünstig – optimal: mit Rota-Tisch-Tisch	45
7.4 Am Schultisch mit Rota-Tisch-Tisch	49
7.5 Am Schultisch	50
8. Sitzen beim Rota-Bodentisch	51
9. Therapeutisches Sitzbrett – flexible Bodensitzhilfe (für die Rota-Therapie)	53
10. Nützliches Zubehör	55
10.1 Feste Schaumstoffkissen	55
10.2 Sonstiges praktisches Zubehör für die Rota-Tische	56
11. Die Wirkungskette der Rota-Therapie	57
11.1 Ziel und Wirkungsweise der Rota-Therapie	59
11.2 Praktische Beispiele zur Wirkungskette:	60
11.2.1. Zeichnungen	60
11.2.2. Grafomotorik	62
11.2.3. Schriftproben	63
12. Berichte von Anwender*innen, Eltern und Pädagog*innen	68
13. Rota in der Schule – eine Pädagogin erzählt: Hildegard F.	71
14. Rota im Kindergarten	78
14.1 Bericht einer Elementarpädagogin	78
14.2 Sitzen im Kindergarten	79
14.3 Rota-Bodentisch im Kindergarten	80
15. Tonus- / Reflexbelastung	82
15.1 Merkmale, die auf ein Tonus/Reflexbelastung hindeuten	83
16. Wann ist Rota sinnvoll?	84
17. Rota-Literaturempfehlung	85
18. Quellenverzeichnis	86
19. Quellenverzeichnis Bilder	88
20. Vita von Michaela Roth	89

4.4.1. Yogasitz

Der Yogasitz bietet eine breite Unterstützungsfläche. Er öffnet die Hüften und entlastet die Oberschenkelmuskulatur.

Er sollte **gut angelehnt** ausgeführt werden – etwa auf einem Bodenstuhl oder auf der Couch. Die **Fußsohlen berühren sich**. Die **Knie werden so unterlagert**, dass keine Spannung in den Oberschenkeln spürbar ist. Beide Knie sollten **symmetrisch** auf den Kissen aufliegen.

Diese Position lässt sich gut in den Alltag integrieren – beispielsweise beim Lesen, Fernsehen, Zähneputzen, bei Mundübungen, am Rota-Bodentisch oder bei kleineren Kindern auch auf dem Schoß einer erwachsenen Person während des Vorlesens. Anfangs kann der Yogasitz ungewohnt sein. Beginne einfach mit kurzen Phasen – solange es bequem ist. Mit regelmäßiger Übung verlängert sich die Dauer ganz von selbst.

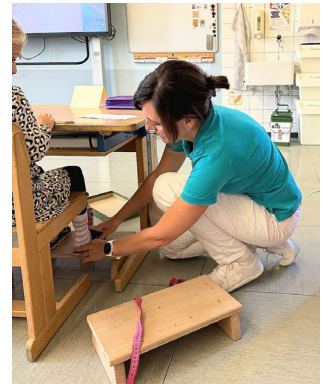


5. Alltagsberatung

Die Gestaltung des Umfeldes und des Alltags ist entscheidend. Dazu zählt auch die Anpassung von Sitzpositionen – beispielsweise durch gutes Anlehnen und Kontakt der Fußsohlen, um möglichst wenig Energie zu verbrauchen.

Zur **Alltagsberatung** zählen unter anderem:

- die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes
- Maßnahmen zur fachgerechten Lagerung, bei schwer betroffenen Personen
- die Auswahl und Besprechung geeigneter Freizeitaktivitäten



5.3.4. Die Vermeidung von Anspannung im Schlaf

Da die positive Wirkung der Rotation in der Wirbelsäule auch im Schlaf wirkt, geht auch Schlafen im kleinen oder großen Windrad.

Bitte auch hier wieder darauf achten, dass ein Wechsel stattfindet.

Einen Tag auf einer Seite, am nächsten Tag auf der anderen.

Beim Schlafen im Windrad oder auch bei der Windrad-Übung sollte kein Kissen beim Kopf verwendet werden.

Allerdings darf man ein Kissen zwischen die Beine legen, wenn es dadurch gemütlicher wird.



Anzeichen, dass auch im Schlaf frühkindliche Reflexe wirken:

- überstreckter Nacken
- Zähneknirschen
- nächtliches Aufschrecken
- Einnässen
- kein erholsamer Schlaf
- steife Positionen
- mit festen Fäusten
- nicht einschlafen können
- Speicheln
- Unruhiger Schlaf

8. Sitzen beim Rota-Bodentisch

Für viele Kinder ist auch ein Rota-Bodentisch angenehm zum Arbeiten.

Die große Unterstützungsfläche am Boden, angelehnt im Schneider- oder Yoga-Sitz, Fußsohlen berühren sich, Beine locker zur Seite abgelegt.

Durch die lockere Hüftmuskulatur, den angelehnten Rücken und die aufrechte Kopfposition, verbraucht der Körper weniger Energie. So ist ein aufmerksames, feinmotorisch besseres Arbeiten möglich.

Hier auch auf die richtige Sitzhöhe achten, eventuell unter den Po ein Kissen geben, damit die Ellenbogen ungefähr in Tischhöhe (untere Tischkante) sind.

Wenn die Hüften eng sind (es zieht in den Oberschenkeln), dann ein Kissen unter die Knie legen.

Der Körper darf beim Lernen gemütlich angelehnt sein, damit genügend Energie fürs Lernen übrig ist.

Es gibt einen direkten Zusammenhang zwischen der Qualität der Sitzorganisation, dem Konzentrations- und Aufmerksamkeitspotenzial als auch der Qualität der Feinmotorik.



11. Die Wirkungskette der Rota-Therapie

TONUS – WAHRNEHMUNG – FUNKTION

Das Prinzip der Rota-Therapie lässt sich in einer einfachen, aber wirkungsvollen Kette darstellen:

- ➔ **verbessert sich der Tonus** der Muskulatur, **verändert sich die Wahrnehmung**.
- ➔ **verbessert sich die Wahrnehmung**, hat das **positive Auswirkungen auf alle Funktionen**.

1. Tonusregulation

Durch gezielte **Rota-Übungen**, eine angepasste **Freizeit- und Arbeitsplatzgestaltung** sowie die Schaffung **guter Lernbedingungen** wird der **Muskeltonus reguliert**. Gleichzeitig soll vermieden werden, dass **frühkindliche Reflexe erneut ausgelöst** werden.

Die Tonusregulation bildet die **Basis** der Rota-Therapie – unabhängig davon, ob eine **zu hohe** oder **zu niedrige Muskelspannung** vorliegt. Sie stellt somit die Grundlage für **alle weiteren Entwicklungsprozesse** dar.

2. Verbesserung der Wahrnehmung

Mit der Stabilisierung des Muskeltonus verbessert sich die **Sinneswahrnehmung** – sowohl in den **Basissinnen** (z. B. Gleichgewicht, Tiefensensibilität, taktile Wahrnehmung) als auch in den **Fernsinnen** (Hören, Sehen, Riechen).

Dadurch werden **Reize differenzierter aufgenommen und verarbeitet**, was zu einer stabileren und feineren Reaktionsfähigkeit führt.

3. Verbesserung der Funktionen

Eine verbesserte Wahrnehmungsverarbeitung wirkt sich unmittelbar auf die **Funktionsebenen** aus:

- **Lesen, Schreiben, Rechnen**
- **Verhalten und Sprache**
- **Grob- und Feinmotorik**
- **Konzentration und emotionale Regulation**