

# Double Hammock

**Alter:** ab 4 Monate **Tuchlänge:** ab Größe 6

Dein Baby sollte sein Köpfchen schon gut halten können.



**1** Lege Dir das Tuch so über eine Schulter, dass das vordere Ende ca. 60 cm kürzer ist, setze Dein Kind auf die gegenüberliegende Hüfte, hole das längere Tuchende über ...



**2** ... Deinen Rücken, um es Deinem Kind über seinen Po bis in seine Kniekehlen zu legen. Ziehe am vorderen Strang und schiebe Dein Kind gleichzeitig auf Deinen Rücken.



**3** Dein Kind sollte dabei schon gut eingehockt sein. Mit einer Hand hältst Du Dein Kind gut fest. Das Schild „Mein Mittelpunkt“ sollte in Deinem Hüftbereich sein.



**4** Kreuze Dein Tuch so, dass die innere Bahn flach über Deine Brust liegt, ...



**5** ... und klemme Dir den äußeren Strang zwischen Deine Beine, damit das Tuch unter Spannung bleibt.



**6** Führe den inneren Strang auf Deinen Rücken bis unter den Po Deines Kindes.



**7** Fächere die von vorn kommende Bahn ...



**8** ... breit über den Rücken Deines Kindes auf.



**9** Ziehe das Tuch nach **oben straff**, damit die Bahnen glatt über den Rücken Deines Kindes liegen.



**10** Führe das Tuch straff gespannt über Deine Schultern ...



**11** ... und unter den Achseln durch wieder nach hinten. Über den Kniekehlen Deines Kindes ...



**12** ... kreuzt Du die Tuchbahnen unter seinem Po und führst sie unter ...



**13** ... seinen Beinchen wieder nach vorn.



**14** Dort verknotest Du die Tuchbahnen.



**15** Achte darauf, dass Dein Kind gut angehockt\* ist. Fertig.

\* Spreiz-Anhock-Haltung: Knie des Babys höher als sein Po, Beinchen angehockt, Rücken rundum gestützt.