



# Mawiba

meet

dance

relax

[www.mawiba.net](http://www.mawiba.net)

## UNSERE EMPFEHLUNG FÜR TRAGETÜCHER/TRAGEHILFEN

### TRAGETÜCHER

Wir empfehlen gewebte Tragetücher für das Tanzen bei MAWIBA. Besonders komfortabel sind Tragetücher mit doppelt gesäumten Kanten, diagonal elastisch.

(Ein Streifenmuster erleichtert Ungeübten das Binden.)

### BINDEWEISE

Als Bindeweise empfehlen wir symmetrische Techniken vor dem Bauch oder auf dem Rücken, die das Baby gut stützen, der tragenden Person jedoch einen großen Bewegungsspielraum lassen (z.B. Wickelkreuztrage, Double Hammock, Kreuzrucksack).

Von **elastischen Tragetüchern** (Jersey, gestrickt) raten wir für MAWIBA-Kurse ab, da diese auf Grund der dreilagigen Bindetechniken leicht zu warm werden können und bei schwereren Babys eine gute Stützung nicht gewährleistet wird.

### TRAGEHILFEN

Wir empfehlen Tragehilfen, **die symmetrisch** vor dem Bauch oder am Rücken angelegt werden können.

Von **asymmetrischen** Tragesystemen raten wir für MAWIBA-Kurse ab.

Bei asymmetrischen Tragesystemen wird das Gewicht des Babys nur von einer Schulter getragen und die tragende Person nimmt leicht eine Ausgleichshaltung ein.

So sind rückschonende Bewegungen kaum möglich, außerdem wäre der Bewegungsradius beim Tanzen stark eingeschränkt.

Ganz gleich ob die Tragehilfen mit Klettverschlüssen, Schnallen oder Knoten geschlossen werden, sie sollen das Baby gut stützen und sein Gewicht angenehm auf die tragende Person abgeben.

Bevor du einen MAWIBA-Kurs besuchst, empfehlen wir dir die mitgesandte Checkliste durchzugehen.

MAWIBA-Trainer sind keine ausgebildeten Trageberater. Solltest du noch keine Trageberatung gemacht haben, wende dich an deinen MAWIBA-Trainer. Dieser kann dir eine Trageberaterin empfehlen.

