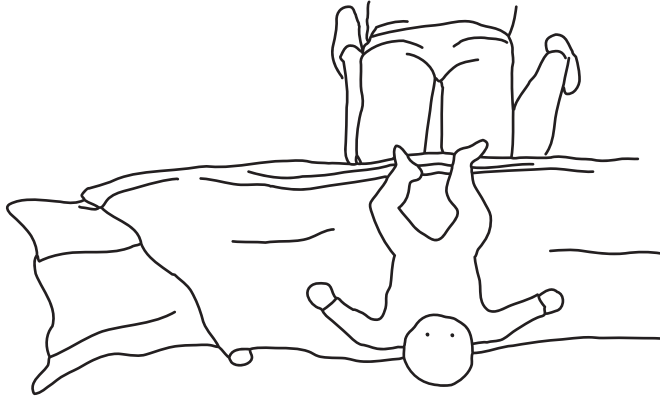


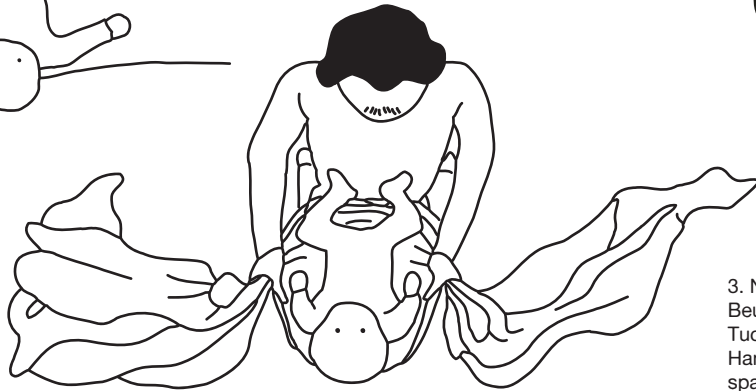


# RUCKSACKTRAGE



1. Breite dein Tuch so aus, dass du den Mittelpunkt gut sehen kannst. Lege dein Baby in die Mitte des Tuches. Der Kopf muss mit der Kopfkante abschließen.

2. Lege die Beinchen zusammen mit dem Tuch auf deine Oberschenkel. Raffe die Kopfkante in den Nacken und die untere Kante in die Kniekehle deines Babys. Greife nach und nach das Tuch rechts und links von unten nach oben, bis du auf Kinnhöhe des Kindes bist und halte in jeder Hand einen Strang.



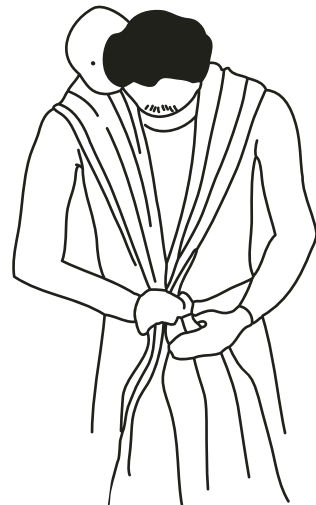
3. Nimm beide Stränge in eine Hand und straffe den Beutel nun Stück für Stück gut durch. Leg beide Tuchbahnen auf eine Seite. Halte das Tuch mit einer Hand so fest, dass dein Zeigefinger die beiden Stränge spaltet. Nimm es so auf den Arm und stell dich hin.



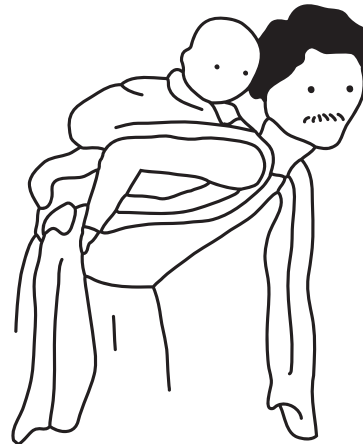
4. Hebe dein Baby bäuchlings über deine Schulter, Gesicht an Gesicht, nach hinten. Schiebe es dir mit der anderen Hand auf den Rücken, so dass sich eure Köpfe noch berühren.



5. Gleite mit der Hand am Tuch entlang nach unten und tauche mit dem Kopf durch die beiden Stränge. Hole ggf. oben zwischen euch klemmendes Tuch mit nach vorne. Straffe die Kopfkanten des Tuches gut nach vorne.



6. Ziehe den Tuchbeutel mit der freien Hand nochmal unter den Po deines Babys. Ziehe Strähne für Strähne von innen nach außen (von Kopfkante zu Pokante) fest. Halte dabei stetig den gestrafften Teil in einer Hand und straffe mit der jeweils anderen.



7. Packe einen Teil des Tuches zwischen deine Beine und zwirble den anderen etwas. Führe nun die getwistete Bahn nach hinten über das erste und unter dem zweiten Beinchen wieder nach vorne.



8. Parke diese Tuchbahn zwischen deinen Beinen und nimm die andere auf. Twiste die zweite Bahn ebenfalls etwas. Bring auch diesen Strang wieder nach hinten über Bein 1 und unter Bein 2 nach vorn.



9. Mach einen Doppelknoten vor Bauch oder Brust und ziehe gut fest. Hocke das Baby nochmal leicht an. Fertig seid ihr beide für die Wanderung.