



Eine kleine Geschichte zur Massage

In dieser Woche kein Video, sondern eine kleine Anleitung.

Vorbereitung:

Diese Bewegungsaufgabe kann man schon mit zwei Personen durchführen, Hilfsmittel werden keine benötigt und der Platzbedarf ist minimal. Lesen Sie sich die Anleitung durch und suchen Sie eine passende Geschichte.

Durchführung:

Während die eine Person sich auf den Bauch legt oder wie oben auf den Boden setzt, erzählt die andere eine Geschichte und massiert dabei den Rücken der anderen. Einfachstes Beispiel ist das Wetter. Am Morgen geht die Sonne auf (mit flachen Händen über den Rücken streichen, so dass Wärme entsteht), danach zieht leichter Regen auf (mit den Fingerspitzen leicht auf den Rücken tippen), dann kann es noch hageln, windig werden oder der Blitz einschlagen. Überlegen Sie selbst, was man dazu machen kann.

Ein zweites Beispiel wäre Kuchen backen, den Teig kneten, den Teig ausrollen, in die Form legen und in den Ofen schieben. Man kann auch eine Blumenwiese wählen, über die Ameisen krabbeln, Bienen ihre Kreise ziehen, der Igel in der Erde wühlt oder der Bär zur anderen Seite stampft.

Lassen Sie sich selbst eine schöne Geschichte einfallen oder Sie wählen die Lieblingsgeschichte Ihres Kindes und setzen diese um.

Variationen:

Ist man zu dritt, kann auch einer die Geschichte erzählen, der zweite massiert und der dritte genießt. Danach werden reihum die Rollen getauscht.

Eine beliebte Variante ist das Erraten von Buchstaben, Zahlen oder sogar Wörtern. Dabei schreibt ein Partner dem anderen ganz groß etwas auf den Rücken und dieser versucht es zu erkennen.

Viel Spaß dabei!