



Ich nehme dich an die Hand

Massagegeschichte

Ella möchte mit Mama endlich wieder einmal einen Waldspaziergang machen.

Mama jammert immer, dass sie nie Zeit zum Spazieren gehen findet, obwohl sie den Wald liebt. Also nimmt Ella die Mama an die Hand.

Nach einem gemütlichen Frühstück steigen Mama und Ella aufs Fahrrad und fahren zum Waldrand. Dort stellen sie ihre Fahrräder ab!

Die Sonne schickt ihre warmen Strahlen vom Himmel - was für ein herrlicher Frühlingstag!

Die Hände aneinander reiben, bis sie warm sind - dann beide Hände fest von oben nach unten über den Rücken streichen.

Ella nimmt Mama an die Hand und sie genießen es, gemeinsam auf dem weichen Waldboden zu spazieren.

Einige Male beide Hände auf dem Rücken abrollen lassen - vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen.

Im Wald gibt es viel zu entdecken. "Schau!", sagt Ella zu Mama, "da ist ein riesiger Ameisenhaufen!"

Alle zehn Finger krabbeln wie kleine Ameisen über den Rücken.

Eine Weile beobachten Ella und ihre Mama die kleinen Tiere, dann nimmt Ella die Mama wieder an die Hand und sie setzen ihren kleinen Waldspaziergang fort!

Wieder einige Male beide Hände auf dem Rücken abrollen lassen - vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen.

"Was ist das für ein wunderschöner weißer Blütenteppich?", ruft Ella. Sie betrachten die zarten Blümchen.

Mit dem Zeigefinger Blümchen auf den Rücken zeichnen.

"Das sind die Blüten vom Sauerklee", sagt Mama. Sie pflückt einige Kleeblätter und lässt Ella kosten. Der Klee schmeckt ganz sauer.

Mit Daumen und Zeigefinger Pflückbewegungen imitieren.

Ob die beiden einen Glücksklee finden?

Einen Glücksklee auf den Rücken zeichnen.

Dann nimmt Ella ihre Mama wieder an die Hand und sie setzen ihren kleinen Spaziergang fort.

Einige Male beide Hände auf dem Rücken abrollen lassen - vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen.

Ella bleibt stehen. "Psst!" sagt sie, "ich höre einen Specht". Tock, tock, tock klopft er an den Baum.

Mit den Händen eine Faust machen und mit den Knöcheln zart und vorsichtig den Rücken abklopfen.

Neben dem Weg liegt ein Baumstamm. Ella balanciert über den Stamm. Mama hält sie dabei fest an der Hand.

Hand vor Hand fest auf den Rücken legen.

Sie kommen zu einer Waldlichtung und stapfen gemeinsam durch das Gras.

Mit den Zeigefingern Grashalme auf den Rücken zeichnen.

Ella und ihre Mama machen eine Pause und legen sich in die Wiese. Eine Biene summt über ihren Köpfen.

Mit den Zeigefingern Schleifen und Kreise auf den Rücken zeichnen.

"Schau, ein gelber Schmetterling!" ruft Ella, "das muss ein Zitronenfalter sein!"

Mit beiden Händen auf dem Rücken zartes Schmetterlingsflattern imitieren.

Ella und ihre Mama bekommen von der frischen Luft großen Hunger und beschließen, umzukehren.

Ella nimmt ihre Mama wieder an der Hand und sie wandern fröhlich zum Fahrrad zurück.

Einige Male beide Hände auf dem Rücken abrollen lassen – vom Handgelenk bis zu den Fingerspitzen.

Als Abschluss beide Hände flach auf den Rücken legen, dann mit den Händen den Rücken von oben nach unten ausstreichen.

Beim nächsten Ausflug, da sind sie sich einig, werden sie ein Waldpicknick mitnehmen. Und einen nächsten Waldspaziergang wird es schon bald geben, denn es gibt im Wald noch so viel zu entdecken!

Durchführung:

Ein Kind liegt gemütlich auf einer Decke auf dem Bauch und wird von einem anderen Kind (Erwachsenen) zu der vorgelesenen Geschichte massiert.

Ziele:

- Ein positives Körpergefühl entwickeln
- Sich entspannen und die Massagegeschichte genießen