



Frühlingsmassage

Massagen sind eine gute Möglichkeit, um zur Ruhe zu kommen und tragen zur Körperwahrnehmung bei.

Vor der Massage:

- Das Kind/Elternteil, das massiert wird, sucht sich einen gemütlichen Platz aus, es entscheidet dabei selbst, ob es liegen, sitzen etc. möchte
- Das Kind/Elternteil, das massiert wird, sucht sich den Körperteil, der massiert werden soll, selbst aus, zum Beispiel: Rücken, Arme, Beine etc.
- Es kann eine ruhige Musik abgespielt werden
- Das/die Kinder/Elternteile sprechen zuvor ab was bei der Massage gemacht oder nicht gemacht werden darf, zum Beispiel die Wirbelsäule auslassen, kitzeln, fest zudrücken etc.

Massagegeschichte	Massagebewegungen zur Geschichte
Wir befinden uns in einem großen Wald mit vielen großen Bäumen <i>Tipp: nach dem Erzählen Pausen machen, um die Massagebewegungen länger ausführen zu können</i>	Mit flachen Händen über das vereinbarte Körperteil z.B. Rücken streichen, große Kreise als Baumstämme zeichnen
In einem dieser großen Bäume wohnt, unter der Baumrinde, eine kleine Käferfamilie, die Mama, der Papa und drei kleine Käferkinder	Mit fünf Fingern leicht über den Rücken laufen, jeden Finger einzeln auf den Rücken tippen
Die Käferfamilie hat großen Hunger und macht sich auf den Weg, um etwas zu Essen zu suchen; sie spazieren durch den Wald, an den großen Bäumen vorbei, bis sie schließlich an eine große Blumenwiese gelangen	Mit fünf Fingern über dem Rücken hin und her laufen
Die Käferfamilie freut sich sehr und sie beginnen die grünen, saftigen Blätter zu verspeisen	Blumen und Blätter auf den Rücken zeichnen
Bis es plötzlich dunkel wird und die Käferfamilie sieht, dass sich dunkle Wolken über dem blauen Himmel	Mit flachen Händen über den Rücken streichen, mit Fingern abwechselnd auf den Rücken tippen

<p>breit gemacht haben; die Käfer verstecken sich noch schnell unter den größten Blättern, die sie finden konnten und schon beginnt es zu regnen</p>	
<p>Als es endlich aufgehört hat zu regnen, verziehen sich die Wolken wieder und die Sonne scheint mit ihren warmen Sonnenstrahlen auf die Blumenwiese</p>	<p>Mit flachen Händen über den Rücken streichen; Hände fest aneinander reiben, um sie aufzuwärmen, anschließend auf den Rücken legen und einige Sekunden darauf liegen lassen (kann mehrmals wiederholt werden)</p>
<p>Die Käfer legen sich in die Sonne, um sich wieder zu trocknen und aufzuwärmen</p>	<p>Mit fünf Fingern abwechselnd über den Rücken tippen; Hände fest aneinander reiben, um sie aufzuwärmen, anschließend auf den Rücken legen und einige Sekunden darauf liegen lassen</p>
<p>Nun macht sich die Käferfamilie wieder auf den Weg nach Hause; sie spazieren über die Blumenwiese, bis sie im Wald angekommen sind; sie spazieren an den großen Bäumen vorbei und sind nun endlich in ihrem zu Hause angekommen</p>	<p>Mit fünf Fingern über dem Rücken hin und her laufen; große Kreise als Baumstämme auf den Rücken zeichnen</p>
<p>Die Käferfamilie ist nun sehr müde von ihrem Abenteuer und sie kuscheln sich unter der Baumrinde zusammen</p>	<p>Fünf Finger auf den Rücken legen und vorsichtig zu einer Faust ballen</p>
<p>Flüstern: nun ist die Käferfamilie auch schon eingeschlafen; „Gute Nacht liebe Käferfamilie.“</p>	<p>Mit den Händen sanft über den Rücken streichen</p> <p>Als Abschluss können die Hände nochmals fest aneinander gerieben werden, um die warmen Hände anschließend auf den Rücken zu legen</p>

Nach der Massage wird getauscht und der/die Masseur/in wird nun massiert.

Erstellt von: Cindy Denes, Kindergarten Braike