

Rückenmassage für Kinder und Eltern

Wir machen einen Spaziergang - Körperbewusstsein.

Bitte immer die Wirbelsäule frei lassen.

Die Sonne scheint und wir laufen über die Wiese.

→ Mit beiden Händen vorsichtig und langsam über den Rücken klopfen/ gehen.

Wir laufen etwa schneller.

→ Mit beiden Händen schnell, aber vorsichtig über den Rücken klopfen.

Die Sonne scheint warm und wir machen eine Pause.

→ Hände feste aneinander reiben, auf den Rücken legen, mehrmals wiederholen.

Doch, oh je, es fängt an zu regnen.

→ Mit einzelnen Fingern auf den Rücken tippen.

Der Regen wird immer fester.

→ Mit allen zehn Fingern auf den Rücken tippen.

Es beginnt zu hageln.

→ Mit den Fäusten vorsichtig auf den Rücken klopfen.

Langsam hört der Regen auf.

→ Weniger klopfen.

Das Wasser läuft über die Wiese.

→ Mit den flachen Händen von den Schultern zum Gesäß streichen, mehrmals.

Die Sonne scheint wieder.

→ Hände feste aneinander reiben, auf den Rücken legen, mehrmals wiederholen.

