

Ein warmer Sommertag

Eine sommerliche Massagegeschichte für Kinder



Heute ist ein herrlicher Sommertag. Beim Blick aus dem Fenster sehen wir die strahlende Sonne!

Mit dem Finger eine Sonne auf den Rücken malen

Also, nichts wie raus in den Garten!

Mit den Fingern über den Rücken tippeln

Ein angenehmer warmer Wind weht dir durch die Haare. Dabei atmest du tief ein und aus.

Sanft mit den Fingern über die Kopfhaut streicheln

Der Boden unter dir fühlt sich ganz warm an den Füßen an.

Die Hände aneinander reiben und auf dem Rücken ablegen, so dass der Rücken warm wird

Herrlich fühlt es sich an, wenn du barfuß über den Boden läufst.

Mit den Handflächen über den Rücken laufen. Dabei die Hände „abrollen“ wie Füße

Die Sonne scheint stark. Am besten cremen wir uns noch mit Sonnencreme ein.

Alle freien Körperstellen reiben und „eincremen“



Puh, ganz schön heiß! Eine kleine Abkühlung wäre jetzt genau das Richtige. Du holst den Gartenschlauch und drehst ihn vorsichtig auf.

Mit beiden Händen einen Arm des Kind umfassen und die Hände in entgegengesetzte Richtung drehen



Zuerst kommen nur ein paar kleine Tröpfchen heraus.

Mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippeln

Aber das reicht dir noch nicht. Du drehst den Schlauch noch etwas mehr auf.

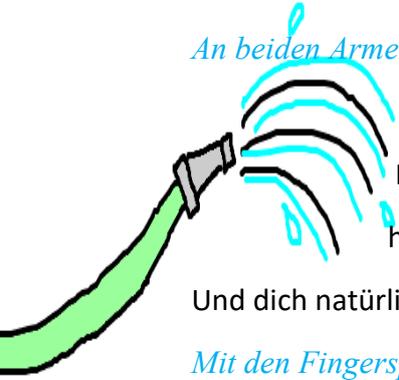
Am anderen Arm drehen

Nun fließt das Wasser sanft aus dem Schlauch. Das tut gut.

Mit den Fingern Wellenlinien auf den Rücken malen.

Aber auch das wird dir schnell zu langweilig. Jetzt drehst du den Schlauch auf soweit es geht.

An beiden Armen noch einmal drehen



Das Wasser sprudelt aus dem Schlauch und macht einfach alles um dich herum nass.

Und dich natürlich auch!

Mit den Fingerspitzen auf den Rücken trommeln.

Brrrrrr....irgendwann wird es dir dann doch etwas zu kalt. Jetzt erstmal ein Handtuch suchen.

Du rubbelst dich gut trocken. Die Arme, die Beine, den Rücken, die Haare.....

Sanft die genannten Körperteile abrubbeln

Das war aufregend. Nun möchtest du dich im Schatten ein wenig ausruhen. Du breitest dein Handtuch auf der Wiese unter einem großen Apfelbaum aus

Handtuchfläche auf dem Rücken glattstreichen

und machst es dir darauf gemütlich. Du fühlst dich herrlich erfrischt. Um dich herum hörst du viele Geräusche.

- Der Wind, der durch die Blätter weht
- eine Biene, die vorbeigesummt kommt
- Vögel zwitschern um die Wette
- etwas weiter weg hörst du einen Rasenmäher
- eine Fahrradklingel.....



Es tut gut, sich einen Moment auszuruhen. Bleibe noch einen Moment liegen und genieße dieses Gefühl.

Wenn du so weit bist, bewege langsam deine Füße und Hände. Strecke dich ein wenig und setze dich dann langsam hin.