

Auf dem Spielplatz

Eine Massagegeschichte



Heute ist ein schöner Tag. Die Sonne hat schon früh am Morgen ihre warmen Strahlen vom Himmel geschickt.

(Mit den Fingerspitzen über den Rücken reiben)

Wie wäre es mit einem Ausflug zum Spielplatz?

Schnell ein paar Sachen in einen Rucksack einpacken. Eine Picknickdecke, etwas zu essen, etwas zum Trinken, Eimer, Schaufel, Förmchen, ... (Kinder überlegen lassen, was man alles einpacken könnte)

(Auf dem Rücken jedes Mal kribbeln, wenn eine Sache dazu kommt)

Na, dann mal los! Zu Fuß machen wir uns auf den Weg.

(Die Handflächen auf dem Rücken abrollen.)

Am Spielplatz angekommen, breiten wir erst einmal unsere Picknickdecke aus.

(Mit den Handflächen die Decke glattstreichen)

Hmmmmm, was machen wir zuerst? (Kinder fragen)

(Mit den Fingern vom kleinen Finger zum Ringfinger auf dem Rücken trippeln und warten-wie galoppierende Pferde)

Auf die Rutsche, ok. Die Leiter hochklettern und dann...hhhuuuuuuuuu

(Sachte beim Klettern in die Rückenhaut kneifen mit der ganzen Hand. Kurz warten und dann von oben nach unten mit der Handfläche gleiten)

Nochmal? Na gut.

Die Leiter hochklettern und dann...hhhuuuuuuuuu

(Sachte beim Klettern in die Rückenhaut kneifen mit der ganzen Hand. Kurz warten und dann von oben nach unten mit der Handfläche gleiten)

Was jetzt? Schaukeln? Ok.

Vor und zurück. Vor und zurück. Vor und zurück.

(Mit beiden Handspitzen immer wieder von oben nach unten und von unten nach oben über den Rücken streichen)

Da ist eine Wippe. Hast du Lust zu wippen?

Rauf und runter. Rauf und runter. Rauf und runter.

(Mit beiden Fäusten abwechselnd sachte auf den Rücken trommeln)

Auf das Karussell möchte ich auch noch.

Da drehen wir uns soooooooooo lang, bis uns schwindelig wird.

(Mit deiner Faust Kreisel auf den Rücken malen)

Jetzt mach ich mal eine Trinkpause. Ich drehe meine Flasche auf und trinke.

(Mit den Fingerspitzen eine Drehbewegung machen, als ob man eine Flasche öffnet. Danach am Rücken des Kindes „schlürfen“)

Hast du noch Lust etwas im Sandkasten zu spielen?

Na dann los. Wir nehmen uns den Eimer und Förmchen mit und füllen sie mit Sand.

(Mit einer Hand Sand aufheben und dann mit den Fingerspitzen in die Behälter „rieseln“ lassen)

Umdrehen, klopfen und abziehen (mehrmals wiederholen)

(Mit der flachen Hand klopfen)

Zum Schluss verzieren wir unseren Sandkuchen noch etwas mit Sandstreuern und Perlchen.

(Mit den Fingerspitzen „rieseln“ lassen und einzelne Perlen mit einem Finger platzieren)

Davon bekommt man ganz schön Hunger. Bevor es wieder nach Hause geht, könnten wir noch ein wenig snacken.

Also, mal sehen was wir alles dabei haben (Kinder fragen: Äpfel, Tomaten, Gummibärchen usw. ...)

(Bei jeder Aufzählung am Rücken des Kindes „knabbern“)

Das war ein toller Tag auf dem Spielplatz. Jetzt aber ab nach Hause.

(Die Handflächen auf dem Rücken abrollen.)

©maiketoussaint