Die Kinder massieren einander unter Anleitung der pädagogischen Fachkraft.

Varianten für den Rücken:

- Zwei Kinder gehen zusammen und eines setzt sich mit der Brust zur Lehne auf einen Sessel. Das andere stellt sich dahinter.
- Zwei Kinder gehen zusammen und eines legt sich mit dem Bauch auf den Boden. Das andere kniet sich daneben.
- Die Kinder stellen sich im Kreis hintereinander und massieren das vordere Kind.
- Der Rücken kann in unterschiedlichster Form massiert werden. Es sollte jedenfalls sanft und ohne Druck auf die Wirbelsäule geschehen:
  - ➪ wie einen Teig kneten
  - ➪ mit den Handflächen reiben
  - ➪ mit allen Fingerspitzen drücken
  - ➪ mit jeweils einem Finger drücken
  - ➪ mit lockeren Fäusten klopfen
  - ➪ mit den ganzen Handflächen klopfen
  - ➪ mit den Handkanten klopfen
  - ➪ Anschließend werden die Rollen gewechselt.

vgl: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (2015). Active Learning – Lernen in Bewegung. Wien: Eigenverlag, S. 170

Varianten für die Hände:

Mit Handcreme werden zuerst die eigenen Hände und dann die Hände einer Freundin bzw. eines Freundes massiert.

Beispiel für eine Massagegeschichte – Wetterbericht:

Ein Kind liegt auf dem Bauch und ein zweites Kind sitzt daneben oder das zweite Kind sitzt hinter dem anderen Kind. Die Pädagog:in gibt das Wetter vor und das Kind macht den Wetterbericht auf dem Rücken des anderen nach.
Zum Beispiel: „Das Wetter heute: In der Früh gab es viel Sonnenschein (*die Hände reiben und danach auf den Rücken legen*). Am Vormittag soll es heute noch leicht regnen (*zart mit den Fingern klopfen*). Eventuell kommt aber auch Wind (*mit den Handflächen auf den Rücken streichen*) mit einem Gewitter zu Mittag (*zick-zack-Striche auf den Rücken malen*). Usw.

Copyright: Alle Rechte vorbehalten.
Die verwendeten Texte, Bilder und Grafiken sowie das Layout dieser Seiten unterliegen weltweitem Urheberrecht. Die unerlaubte Verwendung, Reproduktion oder Weitergabe einzelner Inhalte oder kompletter Seiten ist untersagt. Dies gilt ebenso für die unerlaubte Einbindung einzelner Inhalte oder kompletter Seiten auf Websites anderer Betreiber:innen. Das Einrichten von Links auf diese Website ist jedoch ausdrücklich gestattet.