



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.