

Körperschema: Bewegungsmassagen mit Anleitung für Eltern

Eine wärmende Frühlingsmassage

Endlich ist der Frühling da! Die Sonne scheint vom Himmel.

➔ *Die Hände aneinander reiben und dann auf den Rücken legen.*

Die Kinder spielen fröhlich auf der grünen Wiese.

➔ *Mit den Fingern über den Rücken laufen.*

Auch die Tiere sind aus ihrem Winterschlaf erwacht. Der kleine Käfer Krabbel, krabbelt gemütlich über das Gras.

➔ *Mit den Fingern langsam über den Rücken krabbeln.*

Er trifft die kleine Schnecke Anna, die sich in der Sonne wärmt und fröhlich über die Wiese kriecht.

➔ *Die Hände aneinander reiben, auf den Rücken legen und dann über den Rücken kriechen.*

Ein leichter Wind bläst über die Wiese.

➔ *sanft über die Rücken pusten.*

Die kleine Biene Maja fliegt gut gelaunt von Blüte zu Blüte.

➔ *Mit einem Finger über den Rücken fliegen.*

Die Spinne Erna hat Lust auf einen Spaziergang und springt vergnügt von Grashalm zu Grashalm.

➔ *Mit zwei Fingern über den Rücken hüpfen.*

Krabbel, Anna und Erna legen sich jetzt entspannt unter einen Baum und machen ein kleines Mittagsschläfchen.

➔ *Zur Mitte des Rückens krabbeln, kriechen und hüpfen. Den Rücken dann sanft von oben nach unten ausstreichen.*

Eine kleine Zoogeschichte

Heute besuchen wir die Tiere im Zoo. Wir gehen durch das große Eingangstor.

➔ *Mit den Händen von der Wirbelsäule ausgehend, gleichzeitig von rechts nach links streichen.*

Die Sonne scheint und streichelt den Rücken.

➔ *Mit beiden Händen kreisförmig über den Rücken streichen.*

Wir laufen zu den Affen hinüber.

➔ *Mit den flachen Händen vorsichtig auf den Rücken klopfen.*

Die Affen springen fröhlich hin und her.

➔ *Mit den flachen Händen vorsichtig auf den Rücken klopfen.*

Die Tiger fressen gierig.

➔ *Mit beiden Händen die Schultern kneten.*

Die Robben rutschen ins Wasser.

➔ *Mit beiden Handflächen rechts und links von der Wirbelsäule den Rücken runterrutschen.*

Das Känguru hüpfte hin und her.

➔ *Mit allen Fingern auf dem Rücken hüpfen.*

Das Trampeltier trampelt durch sein Gehege.

➔ *Mit beiden Fäusten langsam und sanft auf den Rücken drücken.*

Plötzlich kommt Wind auf.

➔ *Den Kopf kraulen.*

Es fängt an zu regnen. Einige Tropfen fallen auf die Erde.

➔ *Mit den Fingern langsam auf den Rücken klopfen.*

Der Regen wird stärker.

➔ *Mit den Fingern häufiger klopfen.*

Wir laufen schnell zum Bus und fahren nach Hause.

➔ *Mit den Fingern den Rücken von unten nach oben entlanglaufen und dann beide Hände auf die Schultern legen*