

Massagegeschichte: Am Spielplatz

Bildungsbereich: Bewegung und Gesundheit

Du brauchst:



die Vorlage „Massagegeschichte: Am Spielplatz“



eine bequeme Unterlage (z. B. eine Yogamatte, eine Decke oder einen Teppich)



eine Partnerin oder ein Partner



eine Murmel



So wird's gemacht!

1. Bitte jemanden, dir die Massagegeschichte vorzulesen und mit der Murmel die passenden Bewegungen auf deinem Rücken sanft auszuführen.
2. Leg dich auf den Bauch und schließ deine Augen.
3. Entspanne dich und nimm dir Zeit, die Bewegungen zu spüren.
4. Nach der Geschichte bleibst du noch einen Moment ruhig liegen und genießt das angenehme Gefühl in deinem Körper.



Tipps

Tausche mit deinem Partner oder deiner Partnerin die Rollen. Nun bist du dran, die Geschichte zu erzählen und die Bewegungen mit der Murmel auszuführen. Verwende verschiedene Arten und Größen von Murmeln für die Massage. Welche Murmel findest du am angenehmsten?

Vorlage „Massagegeschichte: Am Spielplatz“



Stell dir vor, eine kleine Kugel macht einen Ausflug auf den Spielplatz.

Du kannst spüren, wo sie überall hinrollt.

Schließ nun deine Augen und fühle, was sie erlebt.

1. „Die Kugel kommt auf dem Spielplatz an. Sie bleibt kurz stehen und schaut sich um.“

Murmel ruhig auflegen, z. B. in der Mitte des Rückens

2. „Langsam rollt sie zum Klettergerüst.“

Sanft und gerade mit der Murmel über den Rücken rollen

3. „Die Kugel klettert vorsichtig nach oben – Stufe für Stufe.“

Mit kleinen, ruckartigen Bewegungen nach oben bewegen

4. „Dann saust sie die Rutsche hinunter – huiii!“

Schnelle, gleichmäßige Bewegung nach unten

5. „Jetzt rollt sie zur Wippe. Die Wippe geht hoch ... und wieder runter ... hoch ... und wieder runter.“

Sanft wippende Bewegung mit der Murmel: auf und ab

6. „Dann geht es aufs Karussell. Die Kugel dreht sich – erst langsam, dann ein bisschen schneller.“

Kreise mit der Murmel auf dem Rücken ziehen – erst langsam, dann etwas schneller

7. „Zum Schluss will sie noch schaukeln. Hin und her ... ganz ruhig ... hin und her.“

Großzügige, sanfte Schaukelbewegungen mit der Murmel: vor und zurück in halbkreisförmigen Bewegungen

8. „Jetzt wird die Kugel langsam müde. Sie rollt noch einmal ganz gemütlich über den Spielplatz ...“

Langsame, gleichmäßige Bewegung mit der Murmel

9. „Dann bleibt sie einfach liegen und ruht sich aus.“

Murmel ruhig ablegen, evtl. leicht auflegen und kurz ruhen lassen

Die kleine Kugel hatte einen schönen Tag auf dem Spielplatz.

Jetzt ist sie ruhig – und du auch.