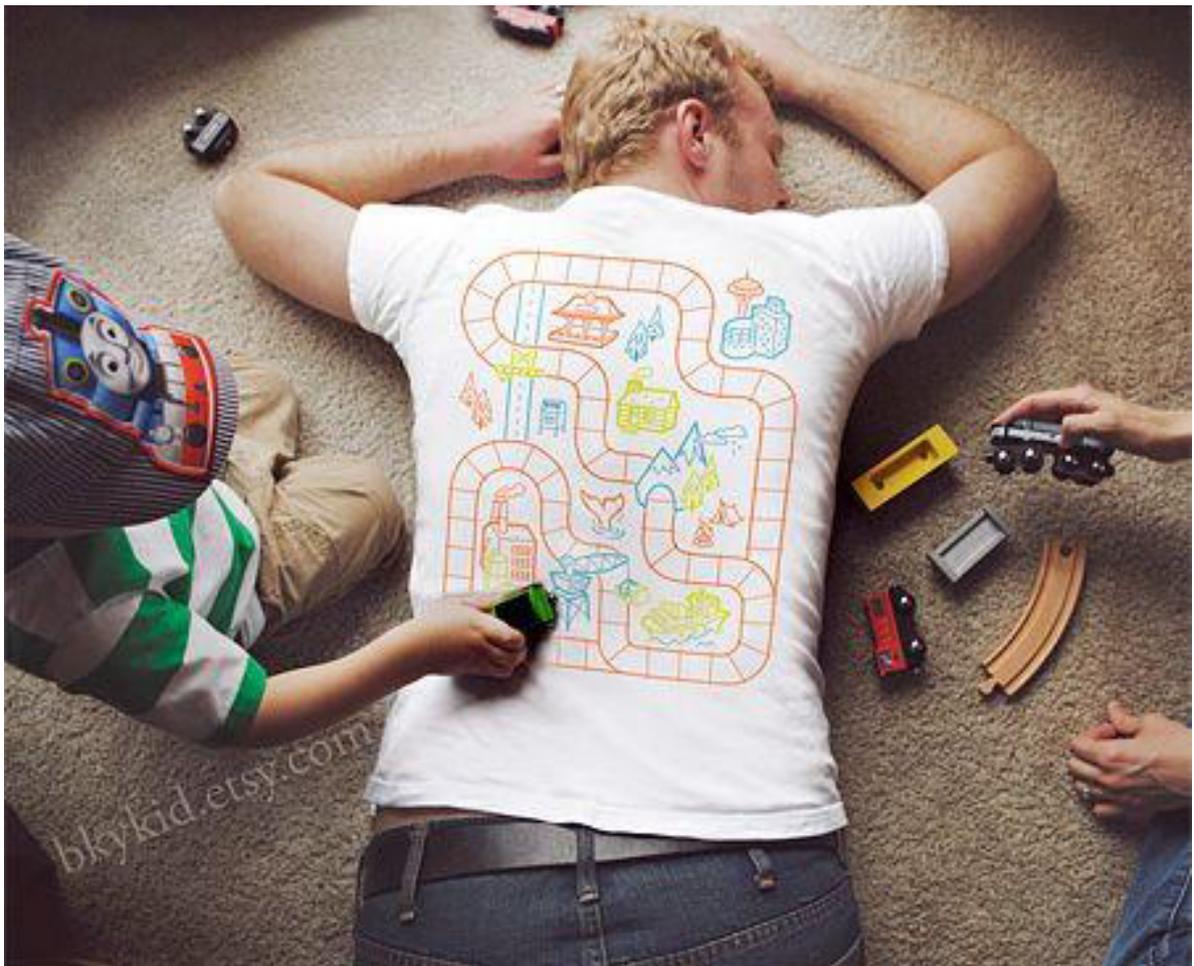


Eine kleine Rückenmassage

Hierfür könnt ihr z. B. auf einem T-Shirt eine Straße malen und dann mit einem Spielzeugauto auf dieser Straße entlang fahren.



Ziele hierbei sind:

- Förderung der Kreativität
- Körperbewusstsein vertiefen
- Bedürfnisse / Grenzen des Partners wahrnehmen
- zur Ruhe kommen, entspannen

Fortbildung
Entspannung für Knirpse – Zur Ruhe finden mit den Jüngsten
Daniela Roth-Mestel

Die Sonnenmassage

Die Spielleitung zeichnet auf den Handrücken jedes Kindes eine (gelbe) Sonne. Alle setzen sich im Kreis auf ihre Kissen. Die Allerkleinsten liegen jeweils auf einem Lammfell. Die Spielleitung liest den Text vor und die Kinder machen dazu die passenden Bewegungen.

Es ist natürlich auch möglich, die Übung als Partnerübung zu machen.

Die Sonne scheint heute,
das freut alle Leute.

Beide Hände gegeneinander reiben,
So dass sie schön warm werden.

Die Sonnenstrahlen
streicheln (m)deinen Kopf.

Mit beiden Händen behutsam über
den Kopf streicheln.

Die Sonne scheint heute,
das freut alle Leute.

Beide Hände gegeneinander reiben,
So dass sie schön warm werden.

Die Sonnenstrahlen
streicheln (m)deine Schultern.

Nacheinander beide Schultern
Kreisförmig streicheln.

Die Sonne scheint heute,
das freut alle Leute.

Beide Hände gegeneinander reiben,
So dass sie schön warm werden.

Die Sonnenstrahlen
Streicheln (m)deine Arme.

Beide Arme nacheinander streicheln.

Die Sonne scheint heute,
das freut alle Leute.

Beide Hände gegeneinander reiben,
So dass sie schön warm werden.

Die Sonnenstrahlen
streicheln (m)deine Beine.

Beide Beine nacheinander streicheln.

Die Sonne scheint heute,
das freut alle Leute.

Beide Hände gegeneinander reiben,
So dass sie schön warm werden.