

Entspannung/Kindermassagen

Kinder lieben Bewegung. Aber sie genießen auch Momente der Ruhe und der Entspannung.

Hier folgen ein paar Beispiele für spielerische Kindermassagen.
Viel Spaß beim Genießen ☺ !

Pizza backen

Heute gibt es Pizza. Die gab es bei uns schon lange nicht mehr. Stellt euch vor ihr seid Pizza und Pizzabäcker. Ein Elternteil ist der Pizzabäcker, der die Pizza zubereitet. Das Pizza-Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, der Pizzabäcker kniet sich daneben, sodass er gut an den Rücken seines Kindes rankommt. Und schon geht es los!

Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen.

- Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.
Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt - Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird

- Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

- Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt!

Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben ...

- _Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.

... dann kommt die Salami ...

- Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.

... dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu ...

- _Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.

... ein paar Pilze noch ...

- Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.

... und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig.

- Mit dem Finger Kreise malen.

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen.

- Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben.

Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen.

- Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebebewegung machen.

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken.

- Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ...

- Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen.

... und jetzt essen!

- Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.

Tennis – oder Igelballmassage

Das Kind liegt bequem auf dem Bauch.

Während leise Musik im Hintergrund spielt, versucht es eine entspannte Position einzunehmen.

Ein Elternteil rollt mit einem Tennisball (Igelball) über seinen Rücken.

Gelingt ihm dies mit ruhigen, harmonischen Bewegungen, so kann ein zweiter Ball

hinzugenommen werden. Nun sollten die Rollbewegungen möglichst gleichförmig erfolgen, um Unruhe zu vermeiden.

Nilpferdwäsche – Eine Massagegeschichte

Ein kleines Nilpferd trottet langsam die Straße entlang.

Wandert mit den Fingern von oben nach unten die Wirbelsäule hinab und drückt dabei vorsichtig mit euren Fingern neben die Wirbelsäule.

Das kleine Nilpferd spielt. Dabei hüpfet und springt es.

Massiert abwechselnd mit euren Händen den Rücken von oben nach unten. Macht es mal leichter und mal fester.

Das kleine Nilpferd hat einen Spielplatz gefunden. Es steigt auf die Rutsche und rutscht dann ganz langsam nach unten.

Streicht mit euren Händen mit leichtem Druck von der Wirbelsäule nach außen. Wandert dabei von unten nach oben und dann von oben nach unten.

Plötzlich beginnt es zu regnen.

Berührt ganz leicht mit euren Fingerspitzen den ganzen Rücken. Für dicke Tropfen nehmt ihr zwei Finger, für kleinere Tropfen einen Finger. Trommelt am Anfang langsam und werdet dann schneller.

Der Regen hat den Spielplatz in ein riesiges Schlammloch verwandelt. Das kleine Nilpferd beginnt, sich voller Freude im Schlamm zu suhlen.

Massiert mit der Faust und dem Handballen mit viel Druck den ganzen Rücken

Vollkommen verdreckt macht sich das kleine Nilpferd auf den Nachhauseweg. Erst geht es ...

Klopft langsam und leicht auf den Rücken.

... und dann wird es immer schneller, bis es rennt.

Klopft immer schneller und fester.

Zu Hause wartet schon Mutter Nilpferd und hat sich große Sorgen gemacht. Als es das von Schlamm verschmierte kleine Nilpferd sieht, spritzt es das kleine Nilpferd mit einem Wasserschlauch ab.

Lauft mit euren Fingern den Rücken hinab.

Die festen Dreckklumpen zieht Mutter Nilpferd vom kleinen Nilpferd ab.

Kneift vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger in den Rücken.

Dann nimmt die Mutter die Bürste und schrubbt den ganzen restlichen Dreck vom kleinen Nilpferd herunter.

Streicht mit euren Fingerspitzen etwas fester über den Rücken.

Zum Schluss rubbelt die Mutter das kleine Nilpferd mit einem riesigen Handtuch trocken.

Fahrt mit der ganzen Handfläche über den gesamten Rücken und schrubbt dabei, bis sich eure Hände warm anfühlen.

Körperlandschaft erfahren

Zu Beginn des Spiels holt man sich ein Spielzeugauto. Das Kind legt sich mit dem Rücken auf den Boden und schließt die Augen.

Die Eltern knien sich neben dem Kind und fahren langsam mit dem Spielzeugauto den Körper des Kindes ab.

Das Kind soll die Reise des Spielzeugautos über seinen Körper genau mitverfolgen und sich diese merken. Es kann auch beschrieben, wo das Auto gerade entlangfährt. Gerne dürfen auch die Rollen mal getauscht werden.

Waschstraße

Das Kind spielt ein Auto, welches geputzt werden muss und nimmt eine bequeme Position in Bauchlage ein.

Die Eltern entfernen erst einmal den groben Dreck vom Auto (hier und da leicht kratzen), dann geht es weiter zum Hochdruckreiniger (Regentropfen mit den Fingerspitzen nachahmen), dann wird eingeseift (kleine Kreise machen), nun kommen die Bürsten (mit starren Fingern kreisen), die Räder werden gesäubert (an der Hüfte und Schulter kreisende Bewegungen machen), der Schaum wird wieder abgebraust (wieder Regentropfen), dann trocken pusten, jetzt noch den Lack polieren (mit den flachen Händen reiben) und zum Schluss wieder die Spiegel ausklappen (Ellbogen ausfahren).