

Massagegeschichte für zu Hause

„Kekse backen“



Neben der regelmäßigen Bewegung ist es besonders in der Weihnachtszeit wichtig, Momente der Entspannung schaffen zu können. Für diese Massagegeschichte braucht ihr nur einen Polster und eure Finger. Ein Erwachsener liest die Massagegeschichte vor, und das Kind kann währenddessen auf seinem Rücken die Bewegungen ausführen. In einem zweiten Durchgang werden die Kinder während dem Vorlesen passend zu den Zeilen von ihren Eltern am Rücken massiert.

Viel Spaß wünschen Bettina, Verena, Lina und Lisi!



Wir wollen heute Kekse backen.

*Als erstes geben wir Mehl und Zucker in eine Schüssel.
(mit den Fingerspitzen über den Rücken trippeln)*

*Dann fügen wir geschmolzene Butter hinzu.
(mit den flachen Händen über den Rücken gleiten)*

*Als nächstes schlagen wir drei Eier auf.
(dreimal mit der Faust leicht auf den Rücken drücken und die Hand langsam öffnen)*

*Alles wird nun zu einem festen Teig verknetet.
(den Rücken vorsichtig mit beiden Händen kneten)*

*Der fertige Teig wird nun ausgerollt.
(beide Hände nebeneinander über den Rücken streichen)*

*Es ist endlich so weit – wir können unsere Kekse ausstechen!
(Die Fingerspitzen zu kleinen kreisförmigen Formen und auf dem Rücken verteilt aufdrücken)*

*Die ausgestochenen Kekse können wir jetzt noch mit Zuckerstreusel verzieren.
(die Fingerspitzen über den Rücken trippeln)*

*Wenn alle Kekse verziert sind, kommen sie zum Backen in den warmen Ofen.
(Handflächen aneinanderreiben bis sie warm sind und auf dem Rücken auflegen)*

*Jetzt können wir die Kekse aus dem Ofen nehmen. Sie sind noch ganz heiß, darum müssen wir
sie vorher kalt pusten.
(Über den Rücken pusten)*

*Jetzt sind unsere Kekse fertig und wir können sie essen oder verschenken!
Frohe Weihnachten!*

