



# Rückenmassage zum Frühlingsgedicht

## Darum geht's:

Rückenmassagen sind bei Kindern sehr beliebt, sie schaffen eine friedliche Stimmung und werden von den Kindern, die Erfahrungen damit gemacht haben, immer wieder eingefordert. Bei dieser Massage vertiefen die Kinder den Text vom Frühlingsgedicht. Gleichzeitig entspannen sie sich und erleben ein gutes Gemeinschaftsgefühl.

## So geht's:

Besprechen Sie, wenn erforderlich, die Regeln für eine Rückenmassage (S. 9). Sie entscheiden, ob Sie eine Gruppen- oder Partnermassage ausführen wollen. Entsprechend fordern Sie die Kinder auf, Paare zu bilden, oder sich in die Kreisform zu setzen (vgl. Vorwort S. 9). Sie sprechen den Text und zeigen die Massagebewegungen an einem Kind oder in der Luft. Die Kinder massieren sich abwechselnd und bedanken sich anschließend gegenseitig beieinander.

Sprechvers	Massage
Lass den Frühling ins Herz hinein,	Male ein großes Herz auf den Rücken.
das Licht und die Wärme vom Sonnenschein.	Streiche den Rücken mit gespreizten Fingern in alle Richtungen aus.
Die Blumen leuchten in bunten Farben.	Male mit den Zeigefingern Blumen auf den Rücken.
Schau sie an, du wirst Freude dran haben.	Lege die Handflächen auf den Rücken und beschreibe Kreise.
Die Vögel singen ein Lied für dich,	Knete sanft die Schultern.
hör gut zu und sing leise mit.	Streiche die Schultern aus.
Am Baum wachsen neue Blätter und Blüten,	Streiche mit den Händen neben der Wirbelsäule von unten nach oben und mit den Fingern an den Seiten wieder herunter.
er steht ganz still, denn er will sie behüten.	Streiche den Rücken zu allen Seiten aus.
Lässt du den Frühling ins Herz hinein,	Male ein großes Herz auf den Rücken.
leuchtest du selber wie Sonnenschein.	Reibe die Handflächen aneinander und lege die warmen Hände auf den Rücken.

