

Bärenausflug



Kindermassagegeschichte zum Thema Bärenausflug. Einfach erzählt und je nach Alter und Vorerfahrungen beliebig verlängerbar.

MATERIAL:

- kein Material erforderlich

ALTER:

ab 3 Jahre

VORBEREITUNG:

Es werden Paare gebildet. Ein Teilnehmer legt sich gemütlich auf den Bauch, der zweite Teilnehmer setzt sich so daneben, dass es ohne Probleme an den Rücken herankommt.

SPIELIDEE:

Folgende Geschichte wird erzählt. Die kursiv gedruckten Texte dienen als kleine Massageanleitung:

Familie Bär ist unterwegs durch den Wald.
Vorne läuft Papa Bär. Er hat riesige Tatzen und macht ganz große Schritte.

Ganze Hand – Handfläche auf den Rücken drücken. Dabei einen großen Abstand zwischen den Abdrücken lassen.

Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren.

Jeweils 2 Finger einer Hand stellen die Pfoten dar. Sie „laufen“ in kleinen Schritten über den gesamten Rücken.

Das Schlußlicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen. Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts.

Nur der Handballen wird von einer Seite zur anderen Seite vorsichtig auf den Rücken gedrückt.

Die Bärenfamilie kommt an einem Bach an.

Beide Hände streichen über den Rücken, wellenartig

Papa Bär hat etwas Hunger und so beschließt er, ein paar Fische zu fangen. Vorsichtig läuft er in das Wasser. *Ganze Hand wird mit langsamem Druck vom Rand des Rückens zur Mitte bewegt.*

Mit seinen großen Tatzen wischt er vorsichtig das Wasser hin und her, bis er plötzlich einen Fisch unter den Tatzen fängt.

Hände streichen langsam von rechts nach links, plötzliches vorsichtiges patschen beider Hände auf den Rücken.

Schnell holt er den Fisch aus dem Wasser und frisst ihn auf.

Hände auf dem Rücken liegend zueinander bewegen, dann vom Rücken abheben.

Den Bärenkindern wird es am Ufer zu langweilig. Sie springen in den Fluß und spritzen sich gegenseitig nass.

Beide Hände, jeweils 2 Finger – hüpfen über den Rücken

Nach einer Weile ruft Mama Bär sie aus dem Wasser. Mit ihren warmen Tatzen rubbelt sie die kleinen Bären schnell trocken. *beide Hände rubbeln über den Rücken*

An dieser Stelle kann man je nach Alter der Kinder weitere Ausflugsziele der Familie Bär einbauen:

– Blumenwiese – schnuppern an Blumen, pusten von Pustebäumen

- Baum hochklettern und Honig suchen – schwirrende Bienen
- Baum – schubbern des Rückens

Dann macht sich die Bärenfamilie auf und geht zurück in ihre Bärenhöhle. Vorne läuft Papa Bär. Er hat riesige Tatzen und macht ganz große Schritte. *Ganze Hand – Handfläche auf den Rücken drücken. Dabei einen großen Abstand zwischen den Abdrücken lassen.*

Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren. *Jeweils 2 Finger einer Hand stellen die Pfoten dar. Sie „laufen“ in kleinen Schritten über den gesamten Rücken.*

Das Schlußlicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen. Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts. *Nur der Handballen wird von einer Seite zur anderen Seite vorsichtig auf den Rücken gedrückt.*

Quelle: <https://www.kita-turnen.de/entspannung/entspannung-massage/>

MASSAGE

Erste Massagegeschichten für Kinder ab 3 Jahren.

Es handelt sich nicht um medizinische Massagen, die gezielt zur Lockerung der Muskulatur oder therapeutischen Zwecken eingesetzt werden.

Spielerische Massagen werden überwiegend in Partnerarbeit durchgeführt.

Durch Berührungen und sanften Druck werden hierbei auf der Haut sensorische Stimulationen erzeugt, die ein angenehmes und wohlige Gefühl hervorrufen.

Dieses Verfahren kann nur durchgeführt werden, wenn die Akzeptanz von Berührungen durch andere Personen vorhanden ist.

Für Kinder bietet sich eine Kombination aus Fantasiereise und Massage an.

Hierbei werden Geschichten auf dem Rücken des Partners dargestellt (z.B. Pizza backen).

Das Kind lernt beim Umgang mit und ohne Geräte die taktile Stimulation des Körpers kennen.

Die Massageübungen eignen sich besonders gut für den Einsatz bei taktil untersensiblen Kindern.

Quelle: <https://www.kita-turnen.de/entspannung/entspannung-massage/>