

### WETTERMASSAGE

#### Material

Matratzen  
Kuscheldecken

#### Ablauf

Nach Phasen des Tobens und intensiven Bewegens, der Lautstärke oder des Essens ist es wichtig, einen Ausklang zu gestalten, der die Kinder wieder zur Ruhe kommen lässt bzw. dem Körper Zeit zum Verdauen gibt. Denn all diese Vorgänge rauben dem Körper Energie, die er mit Hilfe von Entspannungsphasen wieder neu tanken kann.

#### WETTERMASSAGE

Die Kinder bilden Paare und eines der beiden legt sich auf den Bauch, das andere sitzt neben ihm. Damit es gemütlicher ist, sind Matratzen und Decken ausgelegt. Sobald das eine Kind auf dem Bauch liegt...

... fängt es an zu regnen  
... es regnet immer mehr  
... dann gießt es wie aus Eimern  
... jetzt fängt es auch noch an zu donnern  
... und es blitzt ganz hell  
... nach einer Weile zieht ein dicker Sturm auf  
... und bläst alle Regenwolken weg  
... es tröpfelt nur noch ganz leicht  
... auch der Donner lässt nach  
... schließlich kommt die Sonne wieder hervor  
... und wärmt die Erde wieder auf  
...  
zum Abschluss

mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen  
schneller und fester tippen  
Hände von oben nach unten fließend bewegen  
mit den Fäusten auf den Rücken trommeln  
Blitze auf den Rücken zeichnen  
in den Nacken pusten  
mit den Fäusten über den Rücken streichen  
mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen  
sacht auf den Rücken trommeln  
die Hände aneinander reiben  
und auf den Rücken legen  
nochmal die Hände reiben und auflegen  
über den Rücken von oben nach unten streichen

→ nun Rollentausch

Tipp: Für Entspannungsübungen und kleine Massagen eignen sich Igel- oder Tennisbälle hervorragend – das funktioniert dann auch ohne begleitende Geschichte. Am besten geht das, wenn sich ein Kind auf den Bauch legt und die „Masseurin“ oder der „Masseur“ neben ihm kniet. Mit kreisenden Handbewegungen wird der Ball mit unterschiedlichem Druck über den Körper gerollt.

#### Ziel

Entspannung und bewusste Körperwahrnehmung.

#### Notizen

---

---