

Mehr bewegen im Kindergarten – Ausklang: Massage-Geschichte

Während dieser Übung zu zweit lernen die Kinder ihren Körper wahrzunehmen. Sie führen Kinder eine Massage anhand eines Verses durch.

Zweiergruppen bilden, ein Kind legt sich mit dem Bauch auf den Boden und das andere Kind kniet daneben. Die Lehrperson sagt den Vers und macht die Massagebewegungen auf einem Tamburin mit, damit die Kinder eine akustische Unterstützung haben. Die Rollen der Kinder werden danach gewechselt.



«*Vili chliini Schneeflöckli flüügä umenand.*

Mit Fingerspitzen über Körper streichen.

fiin u liecht lande si uf dim Körper.

Einzelne Fingerspitzen auf den Körper tippen.

Mir machä ä grossä Schneehuufä.

Mit den Händen von aussen in die Rückenmitte streichen.

Hui, da chunnt ä Windstoss und blast alles dervo.

Mit den Handflächen über den Körper streichen.

D Sunne schickt ihri Strahle hinger de Wolke fürä u wärmt di Körper.

Das massierende Kind reibt seine Handflächen schnell aneinander und legt danach die wärmenden Handflächen sofort auf den Körper des anderen Kindes.

Material: Handtrommel (Tamburin), wenn möglich Gymnastikmatten

Quelle: Anja Wili



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO