

Überbrückungsspiele – Zur Beruhigung: Wettermassage

Entspannen sowie den Umgang mit Körperkontakt erlernen: Bei dieser Massage können die Schülerinnen und Schüler zur Ruhe kommen.



Die Schülerinnen bilden Zweiergruppen. Eine Schülerin legt sich in Bauchlage auf eine Matten oder auf den Boden. Ihr Rücken stellt eine Wiese dar. Die andere Schülerin imitiert das Wetter, das über die Wiese zieht:

- Sonne: Mit den Handflächen sanft über den Rücken streichen und so die entstandene Wärme weitergeben.
- Regen: Mit den Fingerspitzen auf den Rücken trommeln (fein, stärker).
- Hagel und Donner: Mit den Fäusten, nicht zu fest, auf den Rücken trommeln.
- Blitz: Mit einem Finger schnell eine Zick-Zack-Linie über den Rücken ziehen.
- Wind: Mit beiden Handflächen wild über den Rücken streichen.

Am Schluss der Wetterkapriolen soll wieder die Sonne scheinen.

Variation

- Statt des Wetters andere Themen wählen: Pizza belegen, Gartenarbeit verrichten.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO