

# Beweg dich und lerne – Beziehung: Massage unter dem Zirkuszelt

Mit dieser Aktivität zu zweit sollen die Kinder wieder zur Ruhe kommen. Die Massage ist ein geeignetes Mittel dafür.

Das massierte Kind legt sich auf den Bauch. Das massierende Gegenüber kniet an seiner Seite und führt die Bewegungen auf dem Rücken aus. Die Lehrperson erteilt die Anweisungen dazu, wobei der Zirkus als roter Faden dient:

Jede Phase der Massage entspricht einem Auftritt von Tieren oder Artisten in der Manege. Sie betreten die Manege auf der einen Schulter und verlassen sie auf der anderen. Zwischen jedem Auftritt wird die Manege sauber gewischt (leichte, runde Bewegungen über den ganzen Rücken).



Dazu ein paar Ideen:

- Pferde: dynamische Bewegungen mit den Fingerspitzen
- Elefanten: die Handflächen eine nach der anderen mit etwas Druck aufsetzen
- Trapezkünstler: Zickzackbewegungen ausführen
- Fahrradartisten: kleine Kreise zeichnen

---

Quelle: Aline Schoch Prince, Psychomotorikerin und Projekt-Leiterin «Youp'la bouge! à l'école» an der HEP-BEJUNE; Marianne Fluck Felix, Annette Matthey-Christen, Kindergärtnerinnen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**