

Entspannungsübungen:

1. Pizza oder Kuchen backen

Auf dem Rücken wie auf einem Backblech alle Handhabungen des Backens nachahmen:

In der Vorweihnachtszeit wollen wir leckere Plätzchen backen. Da müssen wir erst einmal den Tisch abwischen. *mit beiden Händen über den Rücken wischen*

Und nun abtrocknen

kreisende Bewegungen mit beiden Händen

So, nun kann es losgehen: Wir schütteln das Mehl auf den Tisch und drücken ein Loch in die Mitte

mit den Händen Streubewegungen und mit der Faust ein Loch imitieren

Nun schütten wir Zucker dazu

Fingerspitzen imitieren das Rieselndes Zuckers

Jetzt brauchen wir drei Eier

Fingerspitzen imitieren das Auseinanderlaufen der Eier

Nun gießen wir etwas Milch in die Mitte und kneten den Teig kräftig durch

beide Hände kneten den Teig auf dem Rücken

Jetzt streichen wir das Backblech mit Butter ein *eine Hand streicht über den Rücken*

Und nun rollen wir den Teig gleichmäßig aus

Der Unterarm rollt mit leichtem Druck über den Rücken

Jetzt stechen wir mit den Förmchen Plätzchen aus und heben sie vorsichtig vom Tisch auf das Backblech *Imitieren der Druckbewegung beim Ausstechen und mit flacher Hand anheben*

Zum Schluss werden die Plätzchen noch mit Perlen und Streuseln garniert

leichte Fingerbewegungen und andrücken

Und jetzt kommen die Plätzchen in den Backofen *Hände reiben und auflegen*

2. Wettermassage

Ein Partner setzt sich bequem rittlings auf den Stuhl, legt die Arme auf die Stuhllehne, den Kopf auf die Arme und schließt die Augen. Der andere Partner stellt sich dahinter und macht die Aktionen des Spielleiters nach. Der Spielleiter erzählt die Geschichte ganz ruhig und langsam und massiert einen Partnergemäß der Regieanweisung.

Die Sonne scheint, es wird ganz warm.

Hände mit leichtem Druck auf die Schultern legen

Wolken ziehen auf und legen sich vor die Sonne. Sie verschwindet ganz.

Hände entfernen

Es beginnt leise zu nieseln.

Finger tippen sanft über den Rücken

Dann fallen dicke Regentropfen.

Fäuste klopfen vorsichtig mit den Knöcheln auf den Rücken

Es entsteht ein richtiger Platzregen. *flache Hand schlägt auf den Rücken*

Aber er endet auch wieder, es fallen nur noch dicke Tropfen. *Fäuste klopfen vorsichtig mit den Knöcheln auf den Rücken*

Es nieselt nur noch.

Finger tippen sanft über den Rücken

Dann hört es ganz auf zu regnen. Das ganze Wasser fließt ab.

Hände streichen das Wasser Richtung Po

Die letzten Wolken verschwinden. Die Sonne kommt wieder und bringt ihre Wärme

Hände wieder mit leichtem Druck auf die Schultern legen

3. Dracula

1000 kleine Messerstiche - 1000 kleine Messerstiche *Klopfen mit Zeigefingern auf den Rücken*

Blut läuft herunter - Blut läuft herunter *alle Finger von oben nach unten führen*

Spinnweben im Haar - Spinnweben im Haar

mit allen Fingern ansatzweise in den Haaren wuseln

Dracula ist da!

„sanft“ die Hände im Nacken zusammen führen