

Selbstmassage

Förderaspekte	<ul style="list-style-type: none"> > Körperwahrnehmung > den eigenen Körper über Berührung besser kennen lernen > Lernen zu merken: Was habe ich gerne und was nicht? > Feinmotorik > Wortschatz 	Ort	> überall
		Material	> Stuhl
		Anzahl TN	> ab 2
		Altersgruppe	> ab 7 Jahren
		Dauer	> 10 Minuten
Themen für Geschichten	<ul style="list-style-type: none"> > sich selber gut kennen > geschickte, «gespürige Hände» > sich selber etwas Gutes tun > forschende Hände 		
Beschreibung	<p>Aufrecht sitzen. Die Hände reiben, die Energie/Wärme in den Händen spüren. Die Wärme der Hände über das Gesicht und den Kopf verteilen. Die Hände erneut reiben, die Wärme über den restlichen Körper verteilen.</p> <ul style="list-style-type: none"> > Kopf: Kopfhaut massieren, klopfen (Regentropfen). > Gesicht: Das Gesicht sanft massieren. Die Stirne von der Mitte nach aussen streichen. Neben der Nase mit den Fingern nach unten streichen. > Mund: Über dem Mund von der Mitte nach aussen streichen. Das Kinn kneten. Die Wangenmuskulatur kneten. > Schultern, Arme: Die Schultermuskulatur mit der gegenüberliegenden Hand durchkneten. Die Arme von oben nach unten und zurück wie einen Teig kneten. Die einzelnen Finger kneten und ziehen. Die Handinnenfläche reiben. 		

- > Bauch:
Kreisende Bewegungen im Uhrzeigersinn ausführen, feine Bewegungen.
- > Rücken und Gesäss:
abklopfen, kneten.
- > Beine:
Die Beine von oben nach unten und zurück abklopfen (innen und aussen).
- > Füße:
Die Fusssohlen ohne Schuhe abklopfen, reiben.
Die Zehen ziehen und drehen (sorgfältig).
Auf dem Rist zwischen den Knochen «putzen» (fein).
Die Füße mit den Händen passiv durchbewegen.

Motivationen für Teilnehmende:

- > Sportler und Sportlerinnen müssen sich gut spüren, damit sie besser werden.
- > Die Angst vor etwas kann durch die Massage der Muskeln verringert werden.
- > Nervosität verringert sich durch Massage: Stressabbau.

Variationen

- > Die Massage kann als Ganzes durchgeführt werden.
- > Einzelne Teile der Massage können auch als Auflockerung oder Zentrierung eingesetzt werden.
- > Durch das Benennen der Körperteile wird der Wortschatz erweitert.
- > Je nach Altersstufe können Körperteile detaillierter benannt werden.
- > Nach der Massage die Körperteile gemeinsam mündlich wiederholen oder aufschreiben lassen.