

## **Rückenmassage „Wir backen eine Pizza“**

Ausgangsstellung: Ein Kind liegt bequem in Bauchlage, ein anderes oder der Erwachsene sitzt daneben. Jede Übung soll ca. 1 min lang durchgeführt werden.



### **1. Teig kneten:**

Zuerst wird der Pizzateig auf dem Rücken fest geknetet. Dabei mit beiden Händen über den oberen Rücken wandern und leichte bis stärkere Knetbewegungen machen und zwischendurch den Teig immer etwas glatt streichen. Man merkt schnell, was für das Kind angenehm ist.



### **2. Teig ausrollen:**

Danach wird der Pizzateig auf dem Rücken ausgerollt. Dabei mit den flachen Händen über den ganzen Rücken in alle Richtungen streichen. Bei dicker Kleidung etwas fester, damit das Kind die Streichbewegungen gut merkt.



### **3. Tomatensoße verstreichen:**

Dann wird auf den Rücken die Tomatensoße "gegossen" (andeuten und erzählen) und auch gut verstreichen. Hier kann man gut mit den Fingerkuppen kreisende Bewegungen auf dem Rücken machen.



#### 4. Die Pizza belegen:

Nun kommt der Belag, das macht den Kindern immer am meisten Spaß. Die Kinder entscheiden, was alles auf ihre Pizza kommt und als Masseur muss man nun etwas kreativ werden. Bei Salamischeiben kann man mit den Fingern Kreise auf den Rücken zeichnen.

Beim Mais mit dem Finger leicht Punkte auf den Rücken pieken. Bei Paprika, Champignons oder einem anderen Belag, die Fingerspitzen leicht zusammen pressen und an

verschiedenen Stellen im Rücken diese sanft hinein drücken. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt und die Kinder essen plötzlich sehr lustige Pizzen.



#### 5. Die Pizza backen:

Zuletzt wird die Pizza in den Ofen geschoben. Dabei kräftig über den Rücken reiben.