



Massagespiele für Kinder

Wichtige Hinweise für Massagespiele

- Grundsätzlich nicht direkt auf der Wirbelsäule und im Bereich der Nieren arbeiten.
- Vorher eindeutig klären, welche Körperteile massiert werden dürfen (z.B. nur der Rücken wird massiert). Bei Kindern dies am besten für die Gesamtgruppe festlegen.
- Das Kind, das massiert wird, kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal STOPP die Massage abbrechen. Das massierende Kind MUSS dieses Signal unbedingt SOFORT beachten!

Wettermassage

Teilnehmer/-innen (TN): 8–12 Mädchen und Jungen im Alter von 8–10 Jahren

Zeit: 10 Minuten

Material: Matte

Hinweis: Ruhige Stimmung schaffen

Ziel: Psychophysische Regulation z.B. im Stundenausklang

Die Kinder bilden Paare.

Ein Kind liegt bäuchlings auf einer Matte.

Das zweite Kind massiert passend zur Wetteransage der Übungsleitung mit entsprechenden Fingerbewegungen den Rücken.

- Regen: Die Fingerspitzen trommeln leicht auf den Rücken.
- Sonne: Die Handflächen auf den Rücken auflegen.
- Hagel: Die Fingerspitzen trommeln stärker auf dem Rücken.
- Sturm: Mit den Händen den Rücken kräftig abstreichen.
- Schnee: Die Fingerspitzen tippen ganz leicht auf den Rücken.
- Wolken: Mit den Händen den Rücken von oben nach unten ganz vorsichtig abstreichen.
- Usw.

Anschließend wechseln die Kinder ihre Rollen.



Klopf-Massage

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

Zeit: 10 Minuten

Material: Matte, Zollstock oder Doppelklöppel, Kirschkerne-Säckchen, Luftballon

Ziel: Abbau des Erregungsniveaus, Körperwahrnehmung

Die Kinder bilden Paare.

Ein Kind liegt bäuchlings auf einer Matte.

Das zweite TN klopft sachte mit einem zusammengefalteten Zollstock oder dem anderen gewählten Klopf-Material über den Rücken des liegenden Kindes.

Das liegende Kind gibt Rückmeldung darüber, ob das Klopfen angenehm ist, sachter oder fester sein soll.

Anschließend wechseln die Kinder ihre Rollen.

Ballmassage

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Alter von 5–7 Jahren

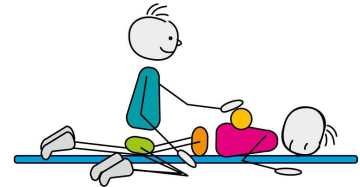
Zeit: 10 Minuten

Material: Matte und Tennisball

Ziel: Massagestation im Rahmen eines Parcours zum Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe

Die Kinder bilden Paare.
Ein Kind liegt bäuchlings auf einer Matte.

Das zweite Kind massiert mit einem Ball den Rücken, die Arme und Beine des liegenden Kindes.
Anschließend wechseln die Kinder ihre Rollen.



Variation:

- Die beiden Kinder sitzen hintereinander auf einer Bank und das hintere Kind rollt mit dem Tennisball über den Rücken des vor ihm sitzenden Kindes.

Bärenmassage

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder ab 5 Jahren

Zeit: 5–10 Minuten

Material: Tennisball und Musik wie z.B. „Probier´s mal mit Gemütlichkeit“ aus dem Film Dschungelbuch

Ziel: Entspannung der Muskulatur, Ruhiger Stundenabschluss

Jedes Kind bekommt einen Tennisball und sucht sich einen Platz an der Wand.

Zur Musik wird der Tennisball zwischen Wand und Rücken geklemmt und der eigene Rücken durch Auf- und Ab- sowie Hin- und Her-Bewegungen massiert.

Jedes Kind bestimmt selber, mit welchem Druck es den eigenen Rücken massieren möchte.



Kreismassage

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

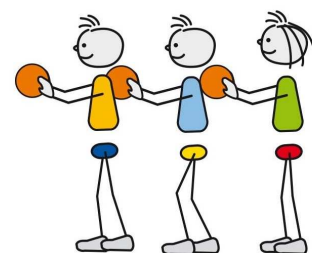
Zeit: 5–10 Minuten

Material: Große weiche Bälle

Ziel: Cool down nach einer bewegten Einheit mit Bällen

Die Kinder bilden einen Innenstirnkreis und drehen sich dann mit der rechten bzw. linken Schulter zur Kreismitte.
Jedes Kind hat einen Ball.

Jedes Kind massiert den Rücken des vor ihm/ihr stehenden Kindes mit dem Ball.



Pizza backen

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Vorschulalter

Zeit: 10 Minuten

Material: Matte

Ziel: Entspannung, Spaß und Freude an Entspannung, Ruhiger Stundenausklang

Die Kinder bilden Paare.

Ein Kind liegt bäuchlings auf einer Matte (= Pizza).

Die Übungsleitung erzählt eine Geschichte zum Pizza backen.

Das andere Kind (= Pizzabäcker/-in) knetet den Rücken des liegenden Kindes und belegt ihn mit verschiedenen Zutaten wie Tomatensauce, Käse, Ananas usw. Dabei führt der/die Pizzabäcker/-in verschiedene Bewegungen aus wie streicheln, tupfen, kneten usw.

Variationen:

- Die Kinder wählen die „Zutaten“ selber.

Massagegeschichte nach einem Ausflug an das Meer

Teilnehmer/-innen (TN): Kinder im Alter von 1,5–6 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Betreuungsperson

Zeit: 10 Minuten

Ziel: Das Massageangebot soll das Thema inhaltlich abrunden. Durch die Massage spüren die Kinder, wie es sich anfühlt, gedrückt, beklopft, gestreichelt und bewegt zu werden.

Die Begleitperson sitzt hinter dem Kind und blickt in Richtung der Übungsleitung (ÜL), damit sie die Massagebewegungen der ÜL sehen kann. Wenn die Kinder zur Massage lieber auf dem Bauch liegen wollen, können sie das tun. Die Begleitperson sitzt dann neben dem Kind.



Die ÜL erzählt die folgende Geschichte und macht dabei die Bewegungen vor.

- „Der Ausflug zum Meer ist vorbei und wir fahren jetzt mit unserem Zug wieder nach Hause. Am Bahnhof verabschiedest du dich von den Freunden, die du am Meer kennengelernt hast.“ = Das Kind in den Arm nehmen.
- Nun steigst du in den Zug. = Mit den Fingern über den Rücken und den Kopf „laufen“.
- Fröhlich winkst du den Freunden und Leuten an Bahnsteig zu. = Hände des Kindes fassen und behutsam hoch- und runterbewegen.
- Du nimmst im Zug Platz. = Beide Handflächen auf den Rücken des Kindes legen.
- Achtung der Zug fährt los! = Hände auf die Schulter legen und behutsam vor- und zurückschaukeln.
- Immer wieder neigt sich der Zug in die Kurven nach links und rechts = Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen
- Der Zug fährt durch einen Tunnel. = Die Augen des Kindes kurz zu halten und wieder öffnen.
- Der Zug fährt wieder viele Kurven nach links und rechts. Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen.
- Schließlich fährt der Zug in den Bahnhof ein. Du steigst aus und läufst nach Hause.“ = Den Oberkörper des Kindes leicht nach hinten ziehen, mit den Finger über den Rücken und den Kopf laufen, zum Schluss den Rücken und den Kopf mit flachen Händen ausstreichen.