

Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort

Kreative Ideenbörse Kindergarten – Ausgabe 11

Bewegung & Gesundheit

Der Tanz der kleinen Akrobatin – Partnermassage

Sandra Kolb



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Kindergarten“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact



Der Tanz der kleinen Akrobatin – Partnermassage

Sandra Kolb

Ziel:

Förderschwerpunkte:

Anspruch:

Alter der Kinder:

Anzahl der Kinder:

Räumliche Voraussetzungen:

Materialien:

Kosten:

Vorbereitung:

Durchführungszeit:

- Entspannung durch Berührung / Massage
- Geschichte mit Feinmotorik verbinden
- achtsame Berührungen ausführen
- vertrauensvoll Berührungen zulassen
- eigene Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- leicht
- ab 4 Jahren
- abhängig von Raumgröße (eine Matte / zwei Kinder)
- ruhiger, wohltemperierter Raum mit (Yoga-)Matten, Decken und Kissen, evtl. Licht dimmen
- optional: Stifte, Bildvorlagen zum Ausmalen (Download), Kerze, naturreiner Raumduft für eine angenehme Atmosphäre, Klangschale, passende Musik
- keine
- 10 bis 15 Minuten zur Raumvorbereitung
- ca. 20 Minuten

Gegenseitige Massagen sind eine wundervolle Möglichkeit, um sich in Achtsamkeit zu üben, zu entspannen und das soziale Miteinander zu fördern. Kinder lernen respektvoll und einführend zu geben und gleichsam vertrauensvoll etwas anzunehmen. Die Berührungen der beschriebenen Massageeinheit können zudem immer wieder in neue Geschichten eingebettet werden. Auch ein Hinzufügen von „Massagetechniken“ ist möglich, wodurch die Kinder aufgefordert werden, selbst kreativ und aktiv mitzugestalten.

Vorbereitung:

Legen Sie der Anzahl der Kinder entsprechend einen Kreis aus Sitzkissen. Gerne dekorieren Sie in der Kreismitte ein paar Kerzen, etwas Selbstgebasteltes zum Thema Zirkus oder die hier beigefügten Zeichnungen von Yuriko, um eine Zirkuszeltatmosphäre zu schaffen. Legen Sie um den Sitzkreis halb so viele Matten wie teilnehmende Kinder. Falls erforderlich, legen Sie auf diesen kleine Decken für die Beine / Füße der liegenden Kinder bereit.



Einstimmung – Yurikos Denkmütze:

Lernen Sie die kleine Seiltänzerin Yuriko kennen und stimmen Sie sich und Ihre Gruppe mit einer kurzen Selbstmassage auf Berührung ein. Hierfür sitzen die Kinder bequem und aufgerichtet im Sitzkreis auf ihren Kissen.



Heute wollen wir ein ganz besonders Mädchen kennenlernen. Ihr Name ist Yuriko und sie ist Seiltänzerin. Der Name – Yuriko – kommt aus einem fernen Land und bedeutet „kleine Lilie“. Lilien sind wunderschön bunt leuchtende Blumen. Yurikos Eltern haben sie so genannt, da sie so leicht und zart und wunderschön ist wie die Blüte einer Blume. Obwohl Yuriko wie eine Elfe aussieht, ist sie mutig und stark und so traut sie sich sogar, auf einem Seil weit oben in der Luft zu tanzen. Natürlich befindet sich unter dem Seil ein Netz, damit sich Yuriko nicht wehtut, wenn sie doch einmal das Gleichgewicht verliert.

Heute ist Yurikos großer Auftritt im Zirkus, sie freut sich sehr, all die Zuschauer, die jungen und die alten Menschen, mit ihrem Seiltanz zu verzaubern. Sie trägt ihren glitzernden Tanzanzug und weiche Schuhe, mit denen sie sich gut auf dem Seil ausbalancieren kann. Ihr dunkles Haar hat sie mit bunt leuchtenden Blumen geschmückt. Ihr könnt euch sicher vorstellen, dass Yuriko trotz der Vorfreude etwas aufgereggt ist. Vielleicht warst du ja auch schon einmal ganz aufgereggt, sodass du gar nicht mehr richtig denken konntest? Zum Glück hat ihr ihre schlaue Oma für solche Momente einen kleinen Trick gezeigt – die sogenannte Denkmütze. Durch diese Übung wird sie ganz ruhig und konzentriert.

Yuriko zeigt dir, wie das geht:

Zusammen mit Yuriko schließen wir die Augen. Komm, mache gleich mit! Lege deine Hände aneinander und reibe sie einige Male schnell und fest aneinander, bis sie sich ganz warm anfühlen. Lege nun Zeigefinger und Daumen so an deine Ohren, sodass der Daumen jeweils hinten ist. Beginne mit sanftem Druck und kleinen kreisenden Bewegungen, die Ohren zu massieren. Beginne oben an den Spitzen der Ohrmuscheln und knete bis nach unten zu den Ohrläppchen. Mache das mehrmals und versuche dabei ganz genau zu spüren, wie viel Druck sich schön und angenehm anfühlt und wann es zu fest ist. Lege die Hände dann zurück auf deine Beine und nimm wahr, wie auch du jetzt ganz ruhig geworden bist.



© sagitovpainter – stock.adobe.com



Hinweis:

Ohrenmassagen regen den Parasympathikus an und wirken hierdurch beruhigend, lösen Ängste und steigern die Konzentration. Da durch liebevolle Selbstberührungen Glückshormone ausgeschüttet werden, steigert die Massage zudem das allgemeine Wohlfühl.

Durchführung und Umsetzung – Partnermassage:

Nach der Einstimmung mit der gesamten Gruppe bilden jeweils zwei Kinder ein Massagepaar, wobei sich ein Kind in eine entspannte Bauchlage auf die Matte legt, eventuell Beine und Füße in eine Decke kuschelt und das andere sich seitlich neben den Rücken des liegenden Kindes setzt oder kniet. Das empfangende Kind darf gerne die Augen schließen, um jede nun folgende Berührung am Rücken ganz genau zu spüren. Lassen Sie das massierende Kind zu Beginn die Hände durch Reiben erwärmen und diese dann einige Augenblicke zur Kontaktaufnahme still auf dem Rücken des anderen Kindes ablegen. Beginnen Sie den Seiltanz von Yuriko bildhaft und lebendig zu beschrei-



Zeichnung: Sandra Kolb



Zeichnung: Sandra Kolb