

Familie Igel - eine Rückengeschichte



Bereich: Bewegung
Kategorie: Entspannung

Alter: 1-3, 3-5, 5-6

Kompetenzen

Behutsam miteinander umgehen-die Wünsche seines Partnerkindes wahrnehmen und akzeptieren

Berührungen genießen

Angenehme Entspannung erleben

Hinweis

Massagespiele bereiten Kindern besonders **nach intensiver Bewegung** im Freien oder im Turnsaal/Bewegungsraum ein angenehmes Wohlgefühl!

Grundregeln für das Massieren:

- Behutsam mit seinem Partnerkind umgehen!
Zu fest andrücken, kneifen und auch kitzeln sind nicht erlaubt!
- Jedes Kind das massiert wird, kann die Massage, wenn sie ihm zu lange dauert oder unangenehm ist, sofort abbrechen.
- Die Wirbelsäule muss beim Massieren ausgelassen werden!
- Die KindergartenpädagogIn/ErzieherIn ist Vorbild und massiert für alle Kinder sichtbar auch ein Partnerkind.

Material

Viele unterschiedliche Igelbälle

evtl. ruhige Entspannungsmusik



Geschichte

Familie Igel sucht ein gemütliches Plätzchen für den Winterschlaf.
Hintereinander marschieren sie durch den Wald.

Papa Igel marschiert voran.

Den Igelball von oben nach unten und von unten nach oben über den Rücken rollen.

Hinter ihm spaziert Mama Igel.

Den Igelball mit weniger Druck von oben nach unten und von unten nach oben rollen.

Zum Schluss trippelt der kleine Igel Hans.

Den Ball ganz zart über den Rücken rollen.

Sie spazieren kreuz und quer durch den Wald.

Den Igelball hin und her, kreuz und quer rollen.

Sie laufen um den mächtigen Stamm einer Fichte rundherum.

Sanft Kreise am Rücken rollen



Der kleine Igel Hans ist hungrig geworden. Familie Igel sucht Futter-sie schnüffeln hier, sie schnüffeln dort.

Den Rücken an verschiedenen Stellen mit dem Igelball berühren und kurz hin-und her rollen.

Nachdem sie sich alle satt gefressen haben werden sie immer müder.

Der Igelball rollt langsamer und langsamer.

Was für ein Glück! Als sie kaum noch laufen können, entdecken sie einen herrlichen, bunten Blätterhaufen! Schnell kuscheln sich die Igel tief hinein.

Mit dem Igelball sanfte kreisende Bewegungen ausführen.

Nun schläft Familie Igel tief und fest! Ob sie wohl vom Frühling träumen? Aber der ist noch sooo fern...

Text: Katrin Ahlf-Seiwald

Fotos: Luise Hosp-Hermann