

Pizza-Massage

Ziel: Die Pizza-Massage soll Körpergefühl und Wahrnehmung vermitteln und ist für einen ruhigen Ausklang geeignet.

Die Kinder werden in Zweiergruppen geteilt. Ein Kind ist der Pizzabäcker, das andere liegt als „Pizzateig“ entspannt auf der Matte. Das Pizza-Rezept wird dann durch die Massage umgesetzt. Zunächst wird der Pizzateig geknetet und ausgerollt. Danach könnten die Zutaten aufgelegt oder gestreut werden.

Nachdem die „Pizza“ fertig ist, wird gewechselt.

1. Teig kneten – vorsichtiges Massieren (Kneten) des Rückens
 2. Teig ausrollen – Streichbewegungen mit dem Handballen
 3. Soße verteilen – ganz vorsichtige Streichbewegung mit der ganzen Hand
 4. Belag bestimmen lassen und schneiden – mit dem Zeigefinger werden schneidende Bewegungen gemacht
 5. Pizza belegen – die Hand wird punktuell an verschiedenen Stellen des Rückens aufgelegt
 6. mit Käse bestreuen – mit allen Fingern tippend über den Rücken fahren
 7. Pizza backen – die Hände werden so lange auf den Rücken gelegt, bis dort Wärme zu spüren ist
- Zum Abschluss wird die Pizza aus dem Ofen gezogen und man kann natürlich (ganz vorsichtig) reinbeißen.

