

Die Reise des kleinen Marienkäfers

Eine Geschichte zur Partnermassage

Im hektischen Alltag oder während einer anstrengenden Turnstunde hilft diese kurze Massage, die Rückenmuskulatur der Kinder und auch der Erzieherin/Lehrerin zu entspannen. Dabei ist die Geschichte mit Bedacht sehr kurz, damit auch schon die Jüngsten mitmachen können.

Benötigte Materialien:

- 1 große Turnmatte bzw. Isomatte oder Decke

Vorbereitung

Achten Sie bei der Auswahl des Raumes auf ausreichend Platz und warme, gemütliche Unterlagen für die Kinder. Die Teilnehmer bilden

Paare. Ein Partner legt sich mit dem Bauch auf seine Decke, der andere kniet neben ihm. Besonders gut gelingt die Massageübung, wenn die Erzieherin/Lehrerin den Sprechtext frei sprechen kann und so die Hände frei hat, um selbst ein Kind oder eine Kollegin zu massieren. Danach ist der Partner an der Reihe.

Durchführung

Sprechtext:

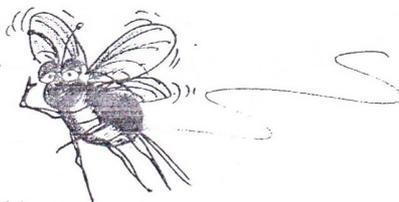
Im Garten der Familie Müller leben viele, kleine rote Marienkäfer. Sie kribbeln und krabbeln den ganzen Tag über die bunte Wiese und durch die blühenden Blumen.

Dort fühlen sie sich sehr wohl und es geht ihnen richtig gut. Niemand unter ihnen könnte sich vorstellen, irgendwo anders zu wohnen.

Nur ein kleiner Marienkäfer namens Igor langweilt sich auf der Wiese. Aufgeregt läuft er hin und her und überlegt, ob er nicht mal wieder ein Abenteuer wagen sollte. Es wäre nicht sein erster Ausflug.

Kurz entschlossen breitet er seine Flügel aus und macht sich auf die Reise. Aus der Luft winkt er seinen Freunden im Garten zu.

Zunächst fliegt er über eine grüne Wiese ...



... und setzt dann zu einem Flug in den Wald an.

Bewegungsanleitung:

Die Finger beider Hände „kribbeln“ über den ganzen Rücken.

Die Hände „kribbeln“ weiter über den Rücken.

Eine Hand „kribbelt“ eilig auf dem Rücken hinauf und hinunter.

Mit beiden Händen sacht über den Rücken streichen.

Die Hände wie Flügel aneinander legen und auf dem Rücken wie bei Flugbewegungen hinauf- und hinunterbewegen.

Mit dem Finger einer Hand einen Baum auf den Rücken malen.

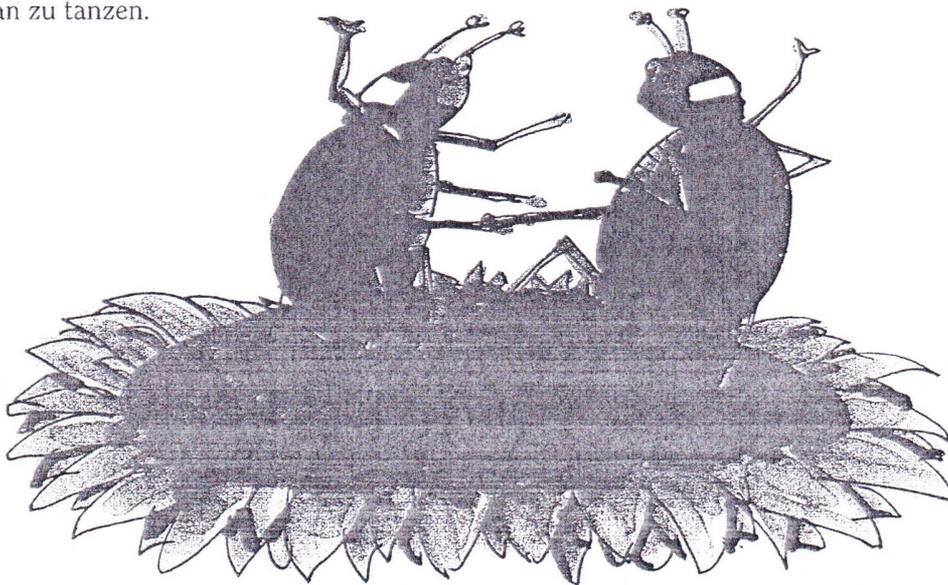
Sprechtext:

Dann fliegt er ein Stück die Straßen entlang, bis er in der Ferne den Garten von Oma Inge sieht. Er fliegt noch ein kleines Stück ...

... und endlich ist er angekommen. Von oben sieht er schon seine Lieblingsblume leuchten. Es ist eine wunderschöne Sonnenblume.

Sanft landet er auf ihrer Blüte. Ganz genau schaut er sich jedes Blütenblatt an.

Wie herrlich gelb seine Blume doch ist! Und wie gut sie duftet! Als er gerade mit seinen Fühlern ein Blütenblatt genauer erforscht, landet ein zweiter Marienkäfer auf der Blüte. Es ist Igors Freund Pit. Vor lauter Freude, sich zu treffen, fangen sie an zu tanzen.



Das tun sie, bis es dunkel wird.

Dann verabschieden sie sich, denn beide müssen zurück zu ihren Familien fliegen. Sie winken sich zum Abschied noch einmal zu.

Dann fliegen sie los. Schon in der Luft vereinbaren sie noch schnell, sich am nächsten Tag wieder in Oma Ingés Garten zu treffen.

Zu Hause erzählt Igor seiner Familie, dass er seinen Freund Pit getroffen hat und mit ihm über die Sonnenblume getanzt ist. Während er berichtet, fallen ihm vor Müdigkeit die Augen zu und er schläft ein. Wovon er wohl träumt?

Bewegungsanleitung:

Die Hände wieder wie Flügel aneinander legen und so den Rücken hinauf- und hinunter-„fliegen“.

Eine Hand flach und mit gespreizten Fingern auf den Rücken legen.

Die andere Hand „krabbelt“ über die flach auf dem Rücken liegende „Blumenhand“.

Die Fingerspitzen beider Hände „hüpfen“ auf dem Rücken auf und ab.

„Weitertanzen“.

Eine Hand streicht über den oberen, die andere über den unteren Rückenbereich.

Beide Hände liegen in der Mitte des Rückens wie Flügel aneinander und bewegen sich auf und ab.

Die Finger klopfen noch eine Weile den Rücken sanft ab, dann mit der flachen Hand den Rücken „ausstreichen“. Zum Schluss ruhen beide Hände flach auf dem Rücken.

Katrin Klehr