

## Der kleine Bär

### Massageschichte

■ Setzen Sie sich mit den Kindern in einen Kreis. In der Mitte des Kreises liegt eine Turnmatte. Ein Kind legt sich mit dem Bauch auf die Turnmatte. Die anderen Kinder hocken sich neben das Kind. Lesen Sie die Massagegeschichte vor und machen Sie dazu die passenden Bewegungen

am Kind in der Mitte vor. Die anderen Kinder machen die Bewegungen nach. Anschließend wird getauscht, bis jedes Kind, das massiert werden möchte, an der Reihe war. Auch möglich ist natürlich eine Massage im Einzelkontakt.

*Britta Bartoldus*

**Leg dich ganz gemütlich auf den Bauch.**

**Wenn du möchtest, dann schließe deinen Augen.**

**Stell dir vor, du bist ein kleiner Bär, der in der Sonne liegt.**

**Dein Fell wird ganz warm ...**

*Mit den Händen den Rücken streicheln. Anschließend die Hände feste aneinander reiben und auf den Rücken des Kindes legen, damit der Rücken schön warm wird.*

**Eine kleine Fliege kommt angefliegen und kitzelt dich am Rücken.**

*Mit den Zeigefingern am Rücken leicht kitzeln.*

**Das stört den kleinen Bären und er schüttelt seinen Rücken,  
bis die Fliege weggefliegen ist.**

*Das Kind auf dem Boden schüttelt seinen Rücken im Liegen.*

**Als Nächstes setzt sich ein Vogel auf den kleinen Bären  
und pickt vorsichtig mit dem Schnabel im Fell des Bären.**

*Mit den Fingern auf dem Rücken picken.*

**Das stört den kleinen Bären und er schüttelt seinen Rücken,  
bis der Vogel weggefliegen ist.**

*Das Kind auf dem Boden schüttelt seinen Rücken im Liegen.*

**Ameisen krabbeln über den Rücken des Bären.**

*Mit den Fingern über den Rücken laufen.*

**Das stört den kleinen Bären und er schüttelt seinen Rücken,  
bis die Ameisen runtergefallen sind.**

*Das Kind auf dem Boden schüttelt seinen Rücken im Liegen.*

**Es wird windig und der kleine Bär fühlt den kalten Wind.**

*Den Rücken anpusten.*

**Du setzt dich langsam hin und räkelst und streckst dich.**

*Die Kinder setzen sich auf und räkeln und strecken sich.*

