

Eine Pflanzgeschichte für den Rücken

Zuerst hacke ich mein Beet gut durch.

Mit den Fingerspitzen vorsichtig den Rücken/ das "Beet" hacken.

Nun zupfe ich das Unkraut heraus und sammle die Steinchen auf.

Mit Zeigefinger und Daumen leicht "zupfen" und mit der ganzen Hand "sammelnd" über den Rücken streichen.

Jetzt reche ich das Beet, damit es eben wird.

Mit den Fingerspitzen einen "Rechen" machen und auf dem Rücken entlangfahren.

Danach mache ich mit dem Finger eine lange Rinne für die Blumensamen.

Mit dem Zeigefinger entlangfahren.

Nun lege ich in die Rinne lauter einzelne Blumensamen hinein.

Mit dem Zeigefinger beim Hineinlegen jedes Samens leicht in den Rücken drücken.

Dann bedecke ich die Samen mit Erde und mache die Rinne wieder zu.

Mit beiden Händen über den Rücken streichen und die Erde auf die "Samen" schieben bzw. füllen.

Jetzt hole ich die Gisskanne und gisse mit dem Brauseaufsatz vorsichtig mein frisch Gesätes.

Mit gespreizten Fingerspitzen auf den ganzen Rücken "prasseln" bzw. tippen.

Die Sonne kommt heraus und scheint warm auf meine kleinen Pflänzchen, damit sie wachsen können.

Die beiden Handinnenflächen stark aneinanderreiben und dann wärmend auf den Rücken legen. Etwas verweilen.

Danach könnt ihr einen Rollenwechsel machen, damit sich jeder einmal entspannt massieren lassen kann.

<http://www.kinderspiele-welt.de/spiele-fur-drinnen/pflanzgeschichte-massage.html>