

BAUSTEIN 4: GESCHICHTE FRUCHTSALATMASSAGE

Wir zaubern einen Fruchtsalat aus (3) verschiedenen Früchten.

→ 3-mal in die Hände klatschen.

Als Erstes schneiden wir 2 Äpfel in 2 Hälften. Wir halbieren also die beiden Äpfel.
(Das Halbieren mit den Kindern besprechen.)

→ 2-mal mit dem Zeigefinger fein über die Wirbelsäule streichen.

Die 4 Apfelhälften schneiden wir nun in dünne Scheiben.

Frage an die Kinder: In wie viele Scheiben schneiden wir die Apfelhälften?

→ Mit den Fingerspitzen die genannte Anzahl horizontal über den ganzen Rücken streichen.

Die Apfelscheiben werden nun in 20 kleine Stücke zerschnitten.

→ Die Fingerspitzen 20-mal verteilt auf den Rücken drücken.

Als Nächstes nehmen wir 4 Zwetschgen aus der Fruchtschale.

→ Wir streichen dazu mit beiden Händen, mit den Fingerspitzen, 4-mal vom Kopf über den Hals bis zu den Schultern.

Nun werden die Zwetschen halbiert und die Steine herausgenommen.

→ 4-mal mit den Fingerspitzen Drehbewegungen über den Rücken verteilen.

Die 8 Zwetschgenhälften werden nun nochmals halbiert. (Das Halbieren mit den Kindern repetieren.)

→ 8-mal mit dem Zeigefinger fein über die Wirbelsäule streichen.

Nun kommen die 16 Zwetschgenstücke in die Schale. Wir streichen sie mit dem Messer vom Schneidebrett.

→ Etwa 3-mal mit der Handfläche über den Rücken streichen.

Mmm ... Eine saftige Birne kommt auch noch hinzu.

→ Über den eigenen Bauch Kreisbewegungen machen.

Wir schneiden die Birne in Stücke. 8 davon kommen in die Schale.

→ 8 Striche über den ganzen Rücken malen (Differenzierung 5er-Bündel +3).

Jetzt noch sorgfältig rühren: 5-mal auf diese, 5-mal auf die andere Seite.

→ Kreisbewegungen über den Rücken, 5-mal im Uhrzeigersinn, 5-mal im Gegenuhrzeigersinn.

Mmm ... Fertig ist der Fruchtsalat, en Guete!

→ Mit dem Finger-Pinzettengriff (43-mal) über den ganzen Rücken verteilt die Fruchtstücke aus der Schale essen.