

Eine Pflanzgeschichte für den Rücken

Diese Rückenmassage ist als Partnerspiel im Sitzen oder in der Bauchlage möglich. Ein Kind legt sich hin, das andere Kind bearbeitet das Gartenbeet, „den Rücken“.

Davor fragt man die Kinder, was im Frühling gepflanzt werden kann. Wir entschieden uns für eine Sache, z.B. Kartoffeln.

Ich hacke zunächst mein Beet:
tippen, ein

Mit den Fingerspitzen auf den Rücken
wenig nach hinten wegziehen.

Nun zupfe und sammle ich das Unkraut ab:

Mit Daumen und Zeigefinger leicht in den
Rücken „kneifen“.

Dann harke ich mein Beet:

Die Finger spreizen und über den Rücken
von oben nach unten ziehen.

Ich spanne mir eine Leine, damit die
Reihe schön gerade wird:

Jetzt mache ich für jede Kartoffel ein Loch:

Mit dem Zeigefinger leicht in den Rücken
drücken und mehrmals hin und her
drehen.

Dann drücke ich die Kartoffeln in das Loch:

Mit dem Daumen leicht in den Rücken
drücken.

Nun harke ich alle Löcher zu:

Von einer Seite zu anderen mit
gespreizten Fingern über den Rücken
ziehen.

Ach, beinahe hätte ich die Leine vergessen:

Mit Zeigefinger und Daumen oben an der
Halswirbelsäule und am Rückenende
leicht reinkneifen.

Oh, wie schön, es fängt gerade an zu regnen,
wachsen meine Kartoffeln besonders gut:

Mit beiden Hände und gespreizten da
Fingern auf den Rücken tippen.

Und jetzt scheint auch noch die Sonne und
wird warm:

Mit den flachen Händen zart über den es
Rücken streicheln.

Am besten noch einige Minuten ruhig liegen
bleiben, strecken und langsam aufstehen.

