

Wir bauen einen Schneemann

Eine Massagegeschichte zum Wohlfühlen

Anleitung: Sucht euch einen bequemen Platz und leg dich auf den Bauch. Nun kann es los gehen. Schau dir auch gern unser Video dazu an 😊

Geschichte

Weiße Flocken fallen vom Himmel.
(Mit den Fingern über den Rücken trommeln)

Und decken die Erde zu.
(Mit der flachen Hand über den Körper streichen)

Es bilden sich Schneehügel im Garten.
(Mit der Faust an mehreren Stellen des Rumpfes sanft drücken)

Die Kinder gehen in den Garten.
(Mit Zeige- und Ringfinger Gehbewegung imitieren)

Sie rollen eine große Kugel.
(Mit beiden Fäusten über den Rumpf streichen)

Und stellen sie neben den Gartenzaun.
(Die Faust für einige Sekunden an einer Stelle ruhen lassen)

Nun kommt die zweite Kugel an die Reihe
(Mit beiden Fäusten über den Rumpf streichen)

Kaum haben sie sie gerollt, legen sie sie auf die dicke Kugel
(Die Faust für einige Sekunden an einer Stelle ruhen lassen)

Zum Schluss gibt es noch einen Kopf. Wieder rollen die Kinder eine Kugel,
(Mit beiden Fäusten über den Rumpf streichen)

die sie vorsichtig auf die anderen legen.
(Die Faust für einige Sekunden an einer Stelle ruhen lassen)

Mit einer langen Karottennase
(Mit einem Finger einen Strich auf den Rücken zeichnen)

Und Kohleaugen
(Mit den Fingern zweimal drücken)

Bekommt der Schneemann sein Gesicht. An seinem Schneemannmantel braucht er noch Knöpfe.
(kleine Kreise malen)

Aus kleinen Steinen gestalten wir ihm einen Mund.
(Mit dem Zeigefinger eine Mundform tippeln)

Als wir wieder im Haus sind,
(ein Haus auf den Rücken zeichnen)

Können wir den Schneemann vom Fenster aus sehen. Wir winken ihm zu
(Mit der flachen Hand Winkbewegung auf dem Rumpf machen)

Und freuen uns schon, ihn morgen wieder zu begrüßen. Dabei beobachten wir, wie immer noch weiße Flocken vom Himmel fallen
(Mit den Fingerspitzen auf dem Rücken tippeln)

Und die Erde zudecken.
(Mit der flachen Hand über den Körper streichen)