

Entspannungsübung – „Rückenspaziergang im Regen“

Um im hektischen Alltag eine Insel der Entspannung für Kinder zu schaffen, eignet sich die Massageübung „Rückenspaziergang im Regen“. Sie kann dabei helfen Stress abzubauen und dadurch innere Ruhe fördern. Die sanften Berührungen der Massage imitieren spielerisch das Gefühl von Regentropfen auf der Haut. **Wichtig ist nur, dass die Kinder vor Beginn der Übung gefragt werden, ob sie die Berührungen möchten.**

Massage – Rückenspaziergang im Regen

TEXT (an das Alter der Kinder adaptieren)	Bewegungen
Wir ziehen Regensachen an	Anziehbewegung von Regenjacke und Gummistiefeln
und gehen raus	Rücken mit Handflächen ausstreichen (rechts/links der Wirbelsäule)
Es regnet, zuerst leicht, dann heftiger	Mit den Fingerkuppen den Rücken abklopfen; Tempo anpassen
Regen strömt vom Himmel	Mit den Handknöcheln abklopfen, mit den Handkanten den Rücken ausstreichen
Autos fahren vorbei und spritzen Wasser nach allen Seiten	Fingerrückseiten auf den Rücken legen und hochziehen
Doch langsam hört es auf, zu regnen. Nur noch von den Bäumen tropfen Regentropfen herab	Fingerkuppen ganz leicht vom Kopf abwärts klopfen

Ein leichter Wind bewegt die Luft	Sanft mit beiden Händen über den Rücken streifen
Endlich kommen Sonnenstrahlen aus den Wolken hervor	Rücken mit gespreizten Fingern ausstreichen
Sie wärmen dich, der Rücken ist ganz warm	Handflächen streicheln den Rücken
Der ganze Körper ist jetzt ganz warm	Hände ruhen noch einen Moment auf dem Rücken
Partnerwechsel und von vorne	<i>Alternativ: mit Tennisbällen massieren</i>

Quelle: Petra Proßowsky, *Kinder entspannen mit Yoga*, Verlag an der Ruhr

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de