

## zu Teil 4: Thema Fairness

### Beilage 3 - Rückenmassage

**Hinweis:** Bitte immer unter der Anleitung bzw. unter Aufsicht einer erwachsenen Person durchführen.

Massage-Positionen:

Zwei Personen gehen zusammen und eine setzt sich mit der Brust zur Lehne auf einen Sessel. Die andere stellt sich dahinter.

Zwei Personen gehen zusammen und eine legt sich mit dem Bauch auf den Boden. Die andere kniet sich daneben.

Im Kreis hintereinander aufstellen und die vordere Person massieren.

#### **Varianten für die Rücken-Massage:**

Der Rücken kann in unterschiedlichster Form massiert werden. Es sollte jedenfalls sanft und ohne Druck auf die Wirbelsäule geschehen:

- wie einen Teig kneten
- mit den Handflächen reiben
- mit allen Fingerspitzen drücken
- mit jeweils einem Finger drücken
- mit lockeren Fäusten klopfen
- mit den ganzen Handflächen klopfen
- mit den Handkanten klopfen

Anschließend werden die Rollen gewechselt.

vgl: Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (2015). Active Learning – Lernen in Bewegung. Wien: Eigenverlag, S. 170

**Varianten für die Hände:**

Mit Handcreme werden zuerst die eigenen Hände und dann die Hände einer anderen Person massiert.

**Beispiel für eine Massagegeschichte – Wetterbericht:**

Eine Person (z.B. das Kind) liegt auf dem Bauch und eine zweite Person (z.B. ein Elternteil) sitzt daneben oder dahinter. Die Person die daneben oder dahinter sitzt macht den Wetterbericht auf dem Rücken des oder der anderen nach.

Zum Beispiel: „Das Wetter heute: In der Früh gab es viel Sonnenschein (die Hände reiben und danach auf den Rücken legen). Am Vormittag soll es heute noch leicht regnen (zart mit den Fingern klopfen). Eventuell kommt aber auch Wind (mit den Handflächen auf den Rücken streichen) mit einem Gewitter zu Mittag (zick-zack-Striche auf den Rücken malen). usw.

Anschließend werden die Rollen gewechselt.