

Massagegeschichte „Der kleine Frosch“

(Rückenmassage)

Es war einmal ein kleiner Frosch, der lebte an einem großen Teich.

Mit den Fingerspitzen den Teichumriss auf den Rücken zeichnen.

Und am liebsten tat er das, was alle Frösche tun. Er sprang umher, mal hierhin und mal dorthin.

Mit den Fingerspitzen über den Rücken springen, dabei auch die Beine miteinbeziehen.

Aber er sprang auch gerne in seinen Teich hinein.

Vom Rand des Rückens mit den Fingerspitzen in die Mitte des Rückens springen.

Er sprang immer wieder vom Ufer aus hinein und wieder hinaus, hinein und wieder hinaus, mal hierhin, mal dorthin.

Mehrmals von verschiedenen Ausgangspositionen wiederholen.

Manchmal nahm er sogar Anlauf, um in den Teich zu springen.

Mehrmals in kurzen Abständen mit den Fingern auf den Rücken tupfen, dann einen kurzen Moment warten und in die Mitte des Rückens springen.

Und wenn er Lust dazu hatte, schwamm er auch ein paar Runden in dem schönen kühlen Wasser. Abends wenn es dunkel wurde, war der kleine Frosch vom vielen Springen und Schwimmen müde.

Die Fingerspitzen über den Rücken vor- und zurückschieben.

Und so kroch er zum Schlafen unter einen großen Stein.

Die Fingerspitzen unter den Körper des liegenden Kindes schieben.

Vielleicht könnt ihr ihn ja schnarchen hören?

Die massierende Person hält sein Ohr an den Rücken des Kindes. Das Kind schnarcht vielleicht ganz leise.