

Körpermassage

Heute woll`n wir kräftig klatschen

Heute woll`n wir kräftig klatschen. Klatschen macht die Hände warm.
Kräftig in die Hände klatschen.

Doch es wärmt nicht nur die Hände, wärmt sogar auch unseren Arm.
Die Hände überkreuz zu den Armen führen und diese abklatschen.

Wärmt die Schultern Hals und Nacken, kannst ein Spiegelei drauf backen.
Die genannten Körperteile abklopfen.

Auch die Wangen kann man patschen, hört sich an wie leises klatschen.
Mit den Fingerspitzen auf die Wangen klopfen.

Weiter geht`s mit Brust und Bauch, Tarzan tat das früher auch.
Mit den flachen Händen auf Brust und Bauch klopfen.

Kräftig klatschen auf den Po, auf die Oberschenkel sowieso.
Auf den Po und auf die Oberschenkel klatschen.

Waden, Füße, immer weiter, langsam wird es wirklich heiter.
Die genannten Körperteile abklatschen.

Alles ist nun mollig warm, von den Füßen bis zum Arm. Von den Füßen bis zu den Ohren dringt das Blut in alle Poren.
Den Körper von unten bis oben mit den Händen abstreichen.