



MARIT SAHM

ANDEREN GUTES TUN

IGELBÄLLE SELBER BASTELN

Kurzbeschreibung:

Einfache Igelbälle zum Massieren basteln!

Kategorie / Umfang:

Basteln & Werken / 2 Seiten

Zeitraumen:

ca. 30 Minuten

Gruppengröße / Mitarbeitende:

beliebig

Material:

Tennisbälle oder feste Anti-Stress-Bälle, je zwei Luftballons,
Schere, getrocknete Erbsen oder Bohnen, Decken, evtl.
Entspannungsmusik

Vorbereitungsaufwand:

gering: Material besorgen und bereitlegen, fertiges Beispiel
vorbereiten

Erstveröffentlichung:

Jungsharhelfer-Jahrbuch 5/2014, 161

So geht's

Beide Luftballons einmal aufpusten und die Luft wieder rauslassen. Von den Luftballons jeweils den Hals abschneiden. Einen Ballon über den Ball stülpen. Jetzt die getrockneten Erbsen (ca. 20 – 25 Stück) in diesen Ballon stecken und um den Ball herum gleichmäßig verteilen.

Den zweiten Luftballon so darüberstülpen, dass das Loch vom ersten Ballon verdeckt ist und keine Erbsen herauskullern können. Fertig!

Natürlich sollen die Massagegeräte auch gleich zum Einsatz kommen. Die Kinder bleiben während der Massage angezogen und legen sich in Bauchlage auf die Decken oder setzen sich rittlings auf einen Stuhl. Dabei kann man die Arme auf die Lehne stützen und den Kopf darauf entspannt ablegen. Mädchen massieren Mädchen, Jungs massieren Jungs.

Als Vorbereitung zur eigentlichen Massage sollten die Masseure erst einmal nur mit den flachen Händen über den Rücken streichen. Dabei die Hände über dem Gesäß links und rechts der Wirbelsäule auflegen, in Richtung Hals schieben, zu den Schultern gleiten und wieder zurück. Nach einigen Wiederholungen den Igelball nehmen und mit angenehmen Druck über den Rücken rollen.

Bitte die Kinder darauf hinweisen, dass sie nicht direkt auf der Wirbelsäule massieren, sondern nur auf der Muskulatur links und rechts davon. Zum Abschluss der Massage noch einmal mit den Händen über den Rücken streichen.

Wichtig: Für alle Beteiligten sollte die Massage angenehm sein!



Foto: hjginter / photocase.com