

Ein Wichtel im Winterwald



Altersgruppe: ab 3 Jahren (ggf. etwas jünger)

Material:

- ggf. Matten/ Decken
- Kerzenschein
- leise Hintergrundmusik

Vorbereitung:

Schaffe eine ruhige Atmosphäre.

Beschreibung und Durchführung des Spiels:

Die Geschichte eignet sich sowohl für eine Partner:innen-Massage (Rückenmassage) als auch als Selbstmassage (auf dem Bauch oder den Beinen).

Text	Massagebewegung
Es war einmal ein kleiner Wichtel, den nannten alle Tomte.	Fingertippen auf dem zu massierendes Körperteil (z.B. Rücken)
Tomte lebte im Wichtelwald, wo viele verschiedene Bäume stehen:	Mit der Faust an verschiedenen Stellen des Körperteils drücken... (sanfter, tiefer Druck)
große Bäume (bei älteren Kindern können diese auch benannt werden, wie Buche usw.)	Mit dem Finger mehrmals von unten nach oben fahren (sanfter Druck)
und kleine Bäume,	Mit dem Finger nur ein Stück nach oben fahren (sanfter Druck)
breite Bäume	Handflächen auflegen und mit sanften Druck nach außen streichen
und schmale Bäume.	Handflächen rechts und links vom Körperteil auflegen und mit sanftem Druck zueinander schieben

Im Wald leben auch viele Tiere...wie die scheuen Rehe zum Beispiel,	Finger mehrmals über das Körperteil springen lassen (Finger heben zwischendurch ab)
die immer hungrigen Wildschweine, die den Waldboden nach Insekten und Wurzeln durchsuchen,	Mit den Fingern in kreisenden Bewegungen über das Körperteil streichen
der schlaue Fuchs, der durch den Wald schleicht.	Mit zwei Fingern über das Körperteil tippeln
[An dieser Stelle lassen sich auch Ideen der Kinder einbauen, welche Tiere noch im Wald leben...]	
Manche Tiere schlafen den ganzen Winter, in ihrem warmen weichen Bau oder ihrer Höhle, so wie der Igel, die Haselmaus und die Fledermaus. Ihr leises Schnarchen klingt durch den Wald ...	Handflächen fest aneinander reiben und die warmen Handflächen auf das Körperteil legen. Mehrmals wiederholen. Leise Schnarchgeräusche machen...
Das Eichhörnchen wacht ab und an auf und sucht im Wald nach seinen versteckten Vorräten.	Mit zwei Fingern mehrmals an verschiedenen Stellen sanft in das Körperteil kneifen
Und unser Wichtel? Was macht denn der im Wald?	Finger leicht auf das Körperteil drücken und kurz dort lassen
Der Wichtel kümmert sich um die Tiere.	Sanft über den Rücken streichen
Er schaut, ob es allen Tieren im Wald gut geht: den Rehen, den Wildschweinen, den Füchsen, Eichhörnchen und all den anderen Tieren.	Mit einem Finger Slalom fahren über das gesamte Körperteil
Er bürstet ihr Fell,	Mit den Fingernägeln über das Körperteil fahren...
er zeigt ihnen gute Futterplätze, wenn sie mal selbst keine finden,	Mit dem Finger an verschiedene Stellen am Körper tippen... Finger kurz verweilen lassen

er schiebt den Schnee zur Seite, damit die Tiere gut aus ihrem Bau kommen	Mit dem Handballen über das Körperteil fahren....
und er erzählt ihnen Geschichten....wunderschöne Geschichten	Hände ruhig mit Druck auf dem Körperteil liegen lassen
vom Frühling und der warmen Sonne und von Weihnachten... (Stimme sanft und leise) und die Tiere fühlen sich wohl und geborgen.	Sanft über das Körperteil streicheln
So geht es zu im Winterwald...	

Förderaspekte des Spiels:

- audio-motorische Koordination
- Körperwahrnehmung
- Konzentration
- Kraftdosierung
- Entspannung

Idee von: Julia Mostert (angehende Motopädin)

Studierende des Berufskollegs für Motopädie der Diakonie Michaelshoven