

Entspannungsübung: Pizza backen

Dieses Spiel dient der Entspannung und dem Trainieren der Körperwahrnehmung. Die Kinder empfinden die Berührungen auf ihrem Rücken während des "Pizza backens" im Allgemeinen als angenehm.

Ort: Gruppenraum/Bewegungsraum/Sportraum

Material: Decken, Matten

Ziel: Entspannung und Körperwahrnehmung

Ablauf: Die Kinder suchen sich jeweils einen Partner aus. Ein Kind liegt in der Bauchlage auf einer Matte, der Partner kniet neben ihm. Dann beginnt das "Pizza backen" auf dem Rücken des liegenden Kindes:

1. Der Pizza-Teig wird geknetet und immer wieder glatt gestrichen. >> Mit den Fingern vorsichtig kneten und über den Rücken streichen.
2. Nun wird das Ketchup verteilt >> Mit den Händen über den Rücken streichen.
3. Jetzt kommt der Belag auf die Pizza. nachfolgend ein paar Beispiele:
4. Das Hackfleisch wird auf der Pizza verteilt. >> Handflächen auflegen.
5. Salamischeiben auflegen. >> Handflächen auflegen.
6. Zwiebel und Paprika klein würfeln. >> Schneidbewegung machen.
7. Pizza mit geriebenem Käse bestreuen >> Streubewegung mit den Händen.
8. Pizza in den Ofen schieben. >> Hüfte anfassen, Schiebbewegung machen.
9. Ofen wird warm. >> Reibungen auf dem Rücken.
10. Pizza aus dem Ofen nehmen. >> Hüfte anfassen und zurück ziehen.
11. Pizza schneiden. >> Schneidbewegung machen.
12. Pizza essen. >> Essgeräusche machen.