

Brötchen backen

Eine Massage Anleitung

Angelehnt an die Kindermassage „Pizza backen“ der Uniklinik Düsseldorf



Heute gibt es Brötchen. Selbstgebacken gab es die schon lange nicht mehr. Findet euch zu zweit zusammen und stellt euch vor ihr seid Brötchen und Bäcker*innen. Ein Kind ist der/die Bäcker*in und ist als erstes zuständig für die Brötchenherstellung. Das andere Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, der/die Bäcker*in kniet daneben, sodass er/sie gut an den Rücken des Kindes herankommt. Das Bäcker-Kind führt die Aktionen durch. Das liegende Kind genießt die Massage. Los geht's!

Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen.

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird.

Als nächstes müssen wir den Teig portionieren...

...und nun zu Kugeln formen.

Als nächstes bekommen die Brötchen ihre typische Rille.

Wenn du möchtest, können wir die Brötchen jetzt noch mit Körnern deiner Wahl belegen.

Unsere Brötchen sind nun fast fertig. Wir müssen sie aber noch in den Ofen schieben.

Im Ofen werden unsere Brötchen nun gebacken.

Wenn die Brötchen goldbraun geworden sind, sind sie fertig und wir holen sie vorsichtig wieder aus dem Ofen.

Jetzt noch probieren und dann dürfen die Kinder ihre Rollen tauschen.

- Wische mit der Handfläche „Staub“ vom Rücken des Kindes.
- Fahre mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken des Kindes.
- Rolle das Kind sanft hin und her und knete den Rücken mit deinen Fingern durch.
- Klopfe mit der Handkante mehrmals sanft auf den Rücken.
- Führe mit dem Handballen kreisende Bewegungen mit leichtem Druck auf den Rücken aus.
- Male mit der Handkante mehrmals eine lange Linie über den Rücken.
- Klopfe mit den Fingerspitzen kreuz und quer auf den Rücken.
- Fasse das Kind an der Hüfte an und führe eine Schiebebewegung durch.
- Reibe deine Hände ganz schnell aneinander, bis sie warm werden und lege sie dann auf den Rücken des anderen Kindes.
- Fasse das Kind nochmal an der Hüfte an und führe eine Zugbewegung durch.
- Streiche mit den Handflächen großflächig über den Rücken.

Gefördert durch:

Senatsverwaltung
für Umwelt, Mobilität,
Verbraucher- und Klimaschutz

BERLIN



Mehr Infos: www.restlos-gluecklich.berlin/kitaprojekt

RESTLOS
GLÜCKLICH

