

MASSAGE ANLEITUNG: BRÖTCHEN BACKEN



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 Kinds herankommt. Das Bäcker*in-Kind führt die Aktionen durch. Das liegende Kind genießt die Massage. Los gehts! Wichtig: Konsent – Kinder, die (am Tag des Spiels) nicht angefasst werden möchten oder andere nicht berühren möchten, müssen natürlich nicht mitmachen.



- Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen. *Wische mit der Handfläche „Staub“ vom Rücken des Kinds.*
- Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt. *Fahre mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken des Kinds.*
- Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird. *Rolle das Kind sanft hin und her und knete den Rücken mit deinen Fingern durch.*
- Als nächstes müssen wir den Teig portionieren. *Klopfe mit der Handkante mehrmals sanft auf den Rücken.*
- ...und nun zu Kugeln formen. *Führe mit dem Handballen kreisende Bewegungen mit leichtem Druck auf den Rücken aus.*
- Als nächstes bekommen die Brötchen ihre typische Rille. *Male mit der Handkante mehrmals eine lange Linie über den Rücken.*
- Wenn du möchtest, können wir die Brötchen jetzt noch mit Körnern deiner Wahl belegen. *Klopfe mit den Fingerspitzen kreuz und quer auf den Rücken.*
- Unsere Brötchen sind nun fast fertig. Wir müssen sie aber noch in den Ofen schieben. *Fasse das Kind an der Hüfte an und führe eine Schiebebewegung durch.*
- Im Ofen werden unsere Brötchen nun gebacken. *Reibe deine Hände ganz schnell aneinander, bis sie warm werden und lege sie dann auf den Rücken des anderen Kinds.*
- Wenn die Brötchen goldbraun geworden sind, sind sie fertig und wir holen sie vorsichtig wieder aus dem Ofen. *Fasse das Kind nochmal an der Hüfte an und führe eine Zugbewegung durch.*
- Jetzt noch probieren und dann dürfen die Kinder ihre Rollen tauschen. *Streiche mit den Handflächen großflächig über den Rücken.*



Angelehnt an die Kindermassage „Pizza backen“ der Uniklinik Düsseldorf

„Bis auf den letzten Krümel“ ist ein Projekt der Berliner Ernährungsstrategie und wird gefördert durch:

Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz	Senatsverwaltung für Mobilität, Verkehr, Klimaschutz und Umwelt	BERLIN	
---	---	---------------	--

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

