

# Advents- kalender

## Pizza-Massage



Ziel: Die Pizza-Massage soll Körpergefühl vermitteln und ist für einen ruhigen Ausklang geeignet.

Umsetzung: Ein Kind ist der Pizzabäcker, das andere liegt als „Pizzateig“ entspannt auf der Matte. Das Pizza-Rezept wird dann durch die Massage umgesetzt. Zunächst wird der Pizzateig geknetet und ausgerollt. Danach können die Zutaten aufgelegt oder gestreut werden.

Nachdem die „Pizza“ fertig ist, wird gewechselt.

1. Teig kneten – vorsichtiges Massieren (Kneten) des Rückens
2. Teig ausrollen – Streichbewegungen mit den Handballen
3. Soße verteilen – ganz vorsichtige Streichbewegung mit der ganzen Hand
4. Belag bestimmen lassen und schneiden – mit dem Zeigefinger werden schneidende Bewegungen gemacht
5. Pizza belegen – die Hand wird punktuell an verschiedenen Stellen des Rückens aufgelegt
6. mit Käse bestreuen – mit allen Fingern tippend über den Rücken fahren
7. Pizza backen – die Hände werden so lange auf den Rücken gelegt, bis dort Wärme zu spüren ist

Zum Abschluss wird die Pizza aus dem Ofen gezogen und man kann natürlich (ganz vorsichtig) reinbeissen.

