

Massagetechniken für Rückenmassagen

Bevor mit einem Kind oder einer Gruppe eine Rückenmassage durchgeführt wird, sollten die Techniken, die in der Massage vorkommen, von der Spielleitung benannt und mit allen Kindern ausgeführt werden. Das ist besonders wichtig, wenn die umzusetzende Massage neu eingeführt wird bzw. für die Kinder diese Aktionen noch „Neuland“ sind. Haben Sie bitte Geduld, auch wenn die Rückenmassagen am Anfang nicht den von Ihnen gewünschten Erfolg zeigen. Je öfter sie praktiziert werden, desto vertrauter wird beiden Seiten das Umsetzen werden, und desto besser kann das massierte Kind entspannen und genießen.

Es gibt unterschiedliche Massagetechniken:

- die Hände flach auflegen und fest andrücken
- mit den flachen Händen leicht auf den Rücken klopfen
- mit einem Finger (oder mehreren) auf den Rücken klopfen
- mit zwei Fingern gehen
- mit allen Fingern trommeln
- mit den Händen vom Nacken über die Schulterblätter und den Rücken bis zum Po streichen
- mit den Nägeln streichen
- mit den Knöcheln der Faust drücken
- mit den Handkanten drücken
- mit den Handkanten trommeln/klopfen
- mit zwei Fingern (Zeigefinger) malen
- mit parallel gesetzten Fäusten über den Rücken streichen
- Fingernägel wechselweise vorwärts schieben
- den Zeigefinger auf und nieder bewegen (wie kratzen) und dabei über den Rücken rutschen wie eine Raupe
- mit dem Pinsel: streichen, auf der Stelle hin und her drehen, hin und her rütteln, tupfen, kurze Striche ausführen

Haben Sie eigene Ideen zu Rückenmassagen, können Sie die oben aufgeführten Möglichkeiten gut dafür verwenden.

Auch das Kuscheltier braucht mal eine Massage

Alle Kinder bringen gerne ihre Kuscheltiere von Zuhause mit – diesmal stehen sie im Mittelpunkt. Bevor die Kinder einzelne Massage-Techniken am Partner ausprobieren, massieren sie ihr Kuscheltier. Das macht ihnen nicht nur sehr viel Spaß, sondern sie riskieren auch keinen Protest, wenn sie die Rückenmassage noch ungeübt und etwas ungeschickt, d. h. zu fest, zu zart oder zu kitzelig ausführen.

Tipp

Bieten Sie ab 3 Jahren zwei bis höchstens drei sehr einfache Massageformen an, ab 4 Jahren können Sie die Massagemöglichkeiten in der Schwierigkeit der Umsetzung und des zeitlichen Umfangs langsam steigern!

