

Im Winter

Der kleine Junge Tim liegt im Bett und schläft. Im Traum kommt er wieder auf seine wunderschöne Traumwiese. Heute ist aber alles ganz anders. Er schaut sich erstaunt um: Die Traublumen und das Traumgras sind verschwunden! Der Winter war da und hat alles mit einer dicken weißen Schneedecke zugedeckt (**die Hände mit etwas Druck auf den Rücken legen**) unter der die Blumen träumen.

Der kleine Tim läuft über die Traumwiese und seine Füße versinken bei jedem Schritt tief im Schnee (**sanft mit Handballen auf den Rücken drücken**).

Tim macht sich einen Schneeball (**mit den Handkanten von den Seiten des Rückens zur Mitte streichen**) und rollt ihn über die Wiese. Der Ball wird immer größer und dicker (**mit der Faust mit leicht zunehmendem Druck über den Rücken streichen**). Er macht sich einen neuen Schneeball und rollt ihn über die Wiese bis er fast so groß ist wie der erste (**nochmal die gleiche Bewegung ausüben**). Zum Schluss macht er noch eine kleine Kugel. Er baut einen Schneemann (**Schneemann auf den Rücken zeichnen**).

Als er fertig ist, findet er einen Schlitten. Hui, flitzt er den Berg hinunter (**mit beiden Handflächen von oben nach unten über den Rücken streichen**), zieht den Schlitten wieder hinauf (**mit dem Handrücken langsam den Rücken hinauf streichen**) und saust nochmal hinunter.

Er stapft durch den Schnee nach Hause (**sanft mit dem Handballen auf den Rücken drücken**), seine Mutter wartet schon auf ihn mit einem leckeren Frühstück.

Die warmen Füße

(Für die Kita/ Betreuung: Die Kinder können sich entweder selbst oder gegenseitig die Füße mit etwas Körperlotion oder Öl massieren)

Es war einmal ein kleiner Junge, der ist den ganzen Tag mit seinen dicken Stiefeln durch den Schnee gestapft und jetzt tun ihm natürlich die Füße weh. **Die Füße abwechselnd kreisen.**

Zu Hause angekommen, wartet seine Mutter schon auf ihn. Sie zieht ihm die dicken Stiefel aus und legt seine Füße auf ein weiches Kissen. **Schuhe und Socken ausziehen und die Füße gerade ausstrecken.**

Die Mutter massiert ihrem kleinen Jungen nun die Füße mit einem schönen, warmen Öl. Tut das gut! **Einen kleinen Tropfen Öl oder Lotion in die Hände der Kinder verteilen und dann den Fuß damit einreiben.**

Jetzt wird die Fußsohle schön durchmassiert, sodass alle Schmerzen verschwinden. **Die Fußsohle sanft mit einer Hand massieren.** Der kleine Junge legt sich entspannt zurück und genießt die Massage.

Die Mutter massiert weiter und jetzt sind die Fußzehen an der Reihe. Sie nimmt abwechselnd jeden Fußzehen zwischen ihre Finger und massiert ihn ganz behutsam. **Sanft jeden Fußzehen einzeln massieren.**

Im Anschluss wird nocheinmal der komplette Fuß durchgeknetet, sodass das Öl auch schön einzieht. **Den ganzen Fuß mit beiden Händen und etwas mehr Druck massieren.**

Die Mutter zieht ihrem kleinen Jungen wieder die warmen Socken an, dann kuschelt er sich zufrieden und entspannt auf das Sofa und genießt das tolle Gefühl der Massage! **Die Socken wieder anziehen, danach noch einen Moment auf der Matte liegen bleiben und nachspüren. Wie fühlen sich die Füße nun an? Entspannt? Oder war es vielleicht doch etwas kitzelig?**