



## Mia – eine kleine Kätzchen Massage

Das kleine Kätzchen Mia geht gemütlich auf deinem Rücken spazieren  
(**mit den Handballen langsam über den Rücken laufen**)

Mia entdeckt deine Schultern (**die Schultern sanft massieren**), deinen Nacken (**den Nacken sanft massieren**) und deine Wirbelsäule, auf der sie lustig balancieren kann (**mit den Fingern von oben nach unten über die Wirbelsäule balancieren**)

Jetzt legt sich Mia gemütlich auf die Mitte deines Rückens und ruht sich ein wenig aus (**mit den Handballen sanft auf der Stelle drücken und einen Moment verweilen**)

Mia steht nun wieder auf, streckt und reckt sich kräftig (**die Hände zwischen die Schultern und das Becken legen und dann ganz sanft etwas in die Länge ziehen**) und spaziert entspannt weiter (**mit den Handballen über den Rücken laufen**)

Mia dreht noch eine Runde über deinen Rücken und massiert dich dabei mit ihren Pfoten ganz wunderbar (**den Rücken noch einmal ausgiebig mit den Handballen massieren**)

Dann verabschiedet sich Mia von dir (**den Nacken kraulen**) und springt über deinen Rücken zurück in ihr warmes Körbchen (**mit der Hand über den Rücken springen und ihn dann sanft austreichen**)

## Der Flohwalzer

Du liegst gemütlich auf dem Bauch und träumst vor dich hin (**den Rücken streicheln**). Auf einmal spürst du, wie etwas über deinen Rücken läuft (**mit zwei Fingern über den Rücken laufen**)

Ein kleiner Floh hat deinen Rücken entdeckt und ruft jetzt seine Freunde herbei (**mit der flachen Hand sanft auf den Rücken klopfen**)

Nun hüpfen viele kleine Flohfreunde auf deinen Rücken und tanzen einen lustigen Walzertanz (**mit allen Fingern erst auf den Rücken tippen und dann mit den Fingern „Klavier spielen“**)

Sie drehen sich im Kreis (mit den Fingern einen Kreis tippen), springen in die Luft (**mit den Fingern über den Rücken „springen“**) und tanzen in Paaren über deinen Rücken (**jeweils mit zwei Fingern über den Rücken streichen**)

Das war ein toller Tanz! Die Flohfreunde bekommen einen kräftigen Applaus (**mit den Händen behutsam auf den Rücken klatschen**)

Die Flohfreunde verabschieden sich von dir (**noch einmal über den ganzen Rücken tippen**) und springen dann fröhlich davon (**den Rücken zum Schluss sanft austreichen**)



## Die Autowaschstraße

Puh, das Auto ist ziemlich schmutzig und muss dringend mal gewaschen werden. Langsam fährst du es in die Waschstraße (**mit beiden Händen von unten nach oben über den Rücken fahren**)

Zuerst wird das Auto mit viel Wasser nass gespritzt, sodass der Schmutz später auch gut abgeht (**mit allen Fingern schnell über den ganzen Rücken tippen**)

Und dann wird es ordentlich eingeseift (**mit beiden Händen kräftig den Rücken „einseifen“**)

Jetzt muss die Seife natürlich gut abgespült werden (**nochmal mit allen Fingern über den Rücken tippen**)

Und zum Schluss wird das Auto trocken geföhnt (**die Hände mehrfach kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Das Auto ist wieder schön sauber und du fährst es aus der Waschstraße hinaus (**mit beiden Händen von oben nach unten über den Rücken fahren und den Rücken zum Schluss sanft austreichen**)

## Eine lustige Schlittenfahrt

Draußen liegt ganz viel Schnee und du hast große Lust, eine Schlittenfahrt zu machen (**den Rücken sanft abreiben, die flache Hand auf den Rücken legen und von oben nach unten ziehen**)

Du gehst in den Keller und holst deinen Schlitten (**mit den Fingern über den Rücken laufen**). Jetzt fehlen noch deine Mütze, die warmen Handschuhe, die Jacke und der Schal (**über die Hände, den Kopf und Nacken streicheln, beide Arme und den Rücken mit der Hand „abstreichen“**) Es kann losgehen!

Du gehst vor die Tür und ziehst deinen Schlitten die Wiese hoch (**mit der flachen Hand langsam von unten nach oben über den Rücken rutschen**)

Oben angekommen setzt du dich auf deinen Schlitten, stößt dich ab und rodelst den Berg herunter (**die flache Hand auf den Rücken drücken und dann schnell mit der Hand von oben nach unten rutschen**) Das macht Spaß!

Gleich nochmal (**Die Berührung mehrfach wiederholen**)

Jetzt ist es aber ziemlich kalt geworden, du läufst nach Hause und freust dich auf eine warme und kuschelige Badewanne (**die Hände mehrmals kräftig aneinander reiben, auf den Rücken legen und den Rücken dann sanft austreichen**)