



# Rückenspaaziergang



Schließe deine Augen und stell dir vor, es regnet und es ist trotzdem angenehm warm. Was gibt es schöneres, als die Regensachen anzuziehen und ins Nass hinauszugehen?

Finde einen Partner und macht eine Fantasie-Reise!

Ein Kind setzt oder legt sich gemütlich hin. Der Rücken muss frei bleiben. Der Partner berührt den Rücken je nach Text. Eine Person liest vor und ihr stellt euch das Gesagte vor. Wechselt euch ab, damit jeder einmal ein bisschen träumen kann.



Das sollst du dir vorstellen (Text):	Das macht dein Partner mit seinen Händen:
Wir ziehen unsere Regensachen an und gehen hinaus.	Rücken mit den Handflächen ausstreichen.
Es regnet, zuerst leicht, dann immer stärker.	Mit den Fingerkuppen den Rücken abklopfen - zuerst leicht, dann heftiger.
Regen strömt in Bindfäden vom Himmel.	Mit den Handknöcheln abklopfen und mit den Handkanten den Rücken ausstreichen.
Alles wird nass.	Handrücken streichen über den Rücken.
Wenn Autos vorbeifahren, spritzt Wasser nach allen Seiten.	Fingerrückseiten auf den Rücken legen und hochziehen.
Doch langsam hört es auf zu regnen. Nur noch von den Bäumen tropfen Regentropfen herab.	Fingerkuppen ganz leicht vom Kopf abwärts klopfen.
Ein leichter Wind bewegt die Luft.	Sanft mit beiden Händen über den Rücken streichen.
Die Wolken brechen auf und huschen weit fort.	Schultern leicht massieren.
Endlich dringen Sonnenstrahlen aus den Wolken hervor.	Rücken mit gespreizten Fingern ausstreichen.
Sie wärmen uns; Der ganze Rücken wird warm,	Handflächen streicheln den Rücken.
der ganze Körper wird angenehm warm.	Hände ruhen noch einen Moment auf dem Rücken.

WIR FÜHLEN UNS WOHL!