



Wettermassage

Zielgruppe

- 2. Zyklus

Kompetenzen

- SuS lernen, ihren Körper bewusster zu spüren und dabei zu entspannen.

Arbeits- und Sozialformen

- Zweierarbeit
- Evtl. Diskussion im Plenum

Zeitfenster

- 10-20 Minuten

Vorbereitung/Material

- Matte oder Decken für den Boden oder Sessel
- Arbeitsblatt «Wettermassage»

Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
10'	<p>SuS bilden Paare. Eine Person legt sich auf den Boden, der/die andere massiert seinen/ihren Rücken zur «Wettergeschichte»</p> <p>Die Übung kann auch im Sitzen durchgeführt werden, wenn nicht genug Platz vorhanden ist oder die Situation zum Liegen zu «intim» für die SuS ist. Eventuell ist es sinnvoll, im Sitzen zu beginnen und es später im Liegen zu versuchen. Im Sitzen muss die Wettergeschichte angepasst werden.</p>	Arbeitsblatt «Wettermassage»
10'	<p>Die Erfahrungen können im Plenum diskutiert werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hat gefallen, was nicht? • Was war schöner, massieren oder massiert werden? • War die Massage entspannend? 	

Quelle

- Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. Institut Suchtprävention, Linz. 2. Aufl. 2016. Seite 71-72.
Download (22.12.2021):
http://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstoeurungen2016.pdf
Ausleihbar bei Berner Gesundheit: www.bernergesundheit.ch/mediothek/



Arbeitsblatt «Wettermassage»

Die Wettergeschichte: Die Lehrperson liest mit ruhiger, klarer Stimme die Übung vor. Ein Wetterabschnitt sollte ca. 20 Sekunden dauern.

- 1. Die Sonne scheint am Morgen und wärmt meinen Körper.**
Die Masseure reiben ihre Handflächen aneinander und legen sie ihrem Partner auf Kopf, Schultern, Arme, Rücken und Beine.
- 2. Ein wenig Wind kommt auf und streicht über meinen Körper.**
Mit den Handflächen sanft über Kopf, Schultern, Arme, Rücken und Beine streifen.
- 3. Die ersten Wolken ziehen auf und vereinzelte Regentropfen fallen nieder.**
Mit den Fingerspitzen zart über Kopf, Schultern, Arme, Rücken und Beine tippen.
- 4. Das Wetter verändert sich. Die Tropfen steigern sich zu heftigem Regen.**
Mit dem Zeige- und Mittelfinger auf die Schulter, Arme, Rücken und Beine klopfen und schließlich mit allen Fingern die bereits genannten Körperteile hinauf und hinunter trommeln. Kopf aussparen.
- 5. Ein angenehmer Wind kommt auf und vertreibt den Regen.**
Mit den Handflächen sanft über Kopf, Schultern, Arme, Rücken und Beine streifen.
- 6. Nun scheint wieder die Sonne und trocknet meinen nassen Körper.**
Wie zu Beginn reiben die Masseure ihre Handflächen aneinander und legen sie ihrem Partner auf Kopf, Schultern, Arme, Rücken und Beine.

Quelle: Essstörungen. Materialien zur Prävention von Essstörungen in der Schule. 2016