



Obst und Gemüse

Massagegeschichte „Obstsalat“

Als Nachspeise bereiten wir uns einen Obstsalat zu.

Aber zuerst müssen wir die Hände ins Wasser eintauchen und mit Seife waschen.

(Mit beiden Händen über den Rücken streichen.)

Eine große Schüssel Obst steht vor uns. Wir nehmen ein Stück nach dem anderen heraus – Apfel, Birne, Weintrauben, Himbeeren etc. (heimisches Obst nennen).

(Bei jedem aufgezählten Obst mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.)

Wir drehen den Wasserhahn auf und waschen das Obst gründlich.

(Die Finger trommeln über den Rücken.)

Das Obst wird auf ein Tuch gelegt und vorsichtig trocken getupft.

(Leichte, klopfende Bewegungen mit der flachen Hand über den Rücken machen.)

Wir zupfen die Weintrauben von den Reben, eine nach der anderen.

(Leichte, zupfende Bewegungen am ganzen Rücken.)

Nun ist das Obst vorbereitet und kann geschnitten werden.

Wir beginnen mit dem Apfel.

(Mit den Fingern kurze Striche auf den Rücken malen.)

Als Nächstes kommen die Birne, die Weintrauben, die Himbeeren, die Erdbeeren etc. an die Reihe.

(Bei jedem Obst kurze Striche auf den Rücken machen.)

Das Obst ist nun in mundgerechte Stücke geschnitten und wandert von unserem Schneidebrett in eine Schüssel.

(Mit den Händen eine schaufelartige Bewegung am Rücken machen.)

In einen Krug mit Wasser rühren wir Honig ein.

(Eine Faust machen und damit kreisende Bewegungen über den Rücken machen.)

Wir schütten das Gemisch in die Schüssel zum Obst und rühren kräftig um.

(Mit der flachen Hand in kreisenden Bewegungen über den Rücken streichen.)

Mit einem Wiegemesser hacken wir noch Nüsse klein.

(Mit beiden Händen wiegende Bewegungen am Rücken machen.)

Die Nüsse kommen auch in die Schüssel und wir rühren wieder kräftig um.

(Mit der flachen Hand in kreisenden Bewegungen über den Rücken streichen.)

Nun ist der Obstsalat fertig. Wir schöpfen den Obstsalat in kleine Schüsseln.

(Mit den Händen eine schaufelartige Bewegung am Rücken machen.)

Mahlzeit!

(Mit einer Hand den Obstsalat „auslöffeln“.)

Guten Appetit!

