

Massageanleitung „Pizza backen“

Du brauchst dazu eine weitere Person, die du massieren kannst, zum Beispiel deine Mama, deinen Papa, deine Schwester oder deinen Bruder. Ihr könnt natürlich nach deiner Massage wechseln, sodass auch auf deinem Rücken eine Pizza gebacken wird 😊

Die andere Person kann sich auf den Bauch legen oder sich vor dich setzen, sodass du gut ihren Rücken berühren kannst.

Wichtig: Massiere bitte nicht auf der Wirbelsäule (in der Mitte des Rückens), sondern nur links und rechts daneben.

Auf der Rückseite findest Du die Anleitung zur Massage „Pizza backen“.

Dick geschrieben ist das, was du laut vorliest.

Kursiv geschrieben ist das, was du dazu auf dem Rücken der anderen Person machst.

Viel Freude beim „Pizza backen“!

Zuerst muss ich die Arbeitsplatte sauber machen.

Mit den Händen vorsichtig „Staub“ und „Dreck“ vom Rücken kehren

Dann bestreue ich die Arbeitsplatte mit ein wenig Mehl, damit der Teig nicht festklebt.

Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken streicheln.

Der Teig ist schon fertig, aber ich muss ihn kräftig kneten, damit er schön fluffig wird.

Mit den Händen über den Rücken kneten.

Nach dem Kneten rolle ich den Teig aus.

Mit der flachen Hand kreisende Bewegungen auf dem Rücken machen, von der Rückenmitte nach außen.

Danach verteile ich die Tomatensoße auf dem Pizzateig.

Mit der flachen Hand kreisende Bewegungen auf dem Rücken machen.

Nun kann ich die Pizza mit meinen Lieblingszutaten belegen.

(z.B. Paprika, Pilze, Schinken, Ananas – was du möchtest!).

Mit der flachen Hand oder dem Daumen an verschiedenen Stellen des Rückens drücken.

Der Käse darf natürlich nicht fehlen!

Mit den Fingerspitzen schnell über den Rücken klopfen.

Jetzt muss die Pizza nur noch in den Ofen.

Mit den flachen Händen von unten nach oben über den Rücken „schieben“.

Im Ofen wird die Pizza knusprig durchgebacken.

Die Hände mehrmals aneinander reiben und dann flach auf den Rücken legen.

Nun ist die Pizza fertig und kann aus dem Ofen geholt werden.

Mit den flachen Händen von oben nach unten über den Rücken „schieben“.

Jetzt kann ich die Pizza schneiden.

Mit der Handkante von oben nach unten und von links nach rechts auf dem Rücken „schneiden“.

Nun kann ich die Pizza essen.

Leicht über den Rücken streichen und ein Stück Pizza „nehmen“.