

TUSINDBENET PÅ TUR



Massagehistorie, hvor børnene masserer hinanden og siger fra, hvis det ikke føles rart.

Materialer:

- Evt. yogamåtter eller puder til at sidde på
- Massagehistorien

Sådan gør du:

- Inddel børnene i makkerpar og forklar, at de skal høre en lille historie om et tusindben.
- De skal skiftes til at sidde med ryggen til den anden og mærke, hvordan deres kammerat med hænderne viser dem, hvad tusindbenet oplever.
- Den, som mærker historien, må til enhver tid sige 'STOP', hvis det ikke er rart. Så skal den anden stoppe med det samme. Den, som skal massere skal massere på en måde, som er rart for det andet barn.
- Bed den, som skal mærke historien først, om at sætte sig godt til rette – gerne med lukkede øjne, hvis det føles rart.
- Den, som skal vise historien, sætter sig på knæ bagved kammeraten og lægger hænderne blødt på kammeratens skuldre.
- Fortæl nu historien og vis børnene de bevægelser, de skal efterligne:
 - Et lille tusindben bestemte sig for at gå en tur.** (Bevæg blidt fingrene rundt oppe på skuldrene).
 - Tusindbenet gik først ned ad en lang bakke** (Bevæg fingrene ned langs ryggen, så det prikker).
 - Og så gik det op igen.** (Bevæg fingrene op ad ryggen igen).
 - Pludselig kunne tusindbenet se en stor fugl komme ned mod sig. Det måtte skynde sig væk, hvis ikke det skulle ende i fuglens mave. Hurtigt løb det af sted og gemte sig bag et træ.** (Bevæg hurtigt fingrene ned langs ryggen og ud til den ene side).
 - I det samme slog fuglen til. Den landede med sine store kløer strakt ud foran sig.** (Grib fat med fingrene om skuldrene og hold fast).
 - Og med sit næb hakkede den ud efter tusindbenet. 1-2-3 gange.** (Saml hænderne som et næb og 'hak' 3 forskellige steder på ryggen).
 - Heldigvis fik fuglen ikke fat på tusindbenet.** (Læg begge hænder på ryggen).
 - Så fuglen gav op og fløj væk igen.** (Tryk først hænderne ind mod ryggen og fjern dem så, som om fuglen sætter fra og flyver væk).
 - Tusindbenet listede træt hjemad.** (Bevæg blødt fingrene op ad ryggen igen).
 - Så rullede det sig sammen og lagde sig til at sove.** (Bevæg blødt fingrene rundt i cirkler og slut af med at lade hænderne hvile på skuldrene).
- Spørg børnene, hvordan det var at mærke historien og bed dem om at bytte roller og genfortæl historien med massagebevægelserne.

Mål:

Børnene mærker efter, hvornår noget føles rart på kroppen og siger fra, hvis ikke det føles rart for dem. Børnene lægger mærke til andre børns signaler og respekterer, hvis de siger 'STOP'.

Når børnene masserer hinanden, arbejder I bl.a. inden for lærerplanstemaerne 'alsidig personlig udvikling', 'social udvikling' og 'krop, sanser og bevægelse'.
makkere.

