

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Pizza-Massage
Themenbereich	Spiel und Spaß Spielerische Massageübung, Geben und Nehmen lernen
Dauer	10 Minuten
Benötigte Materialien	keine
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>Alle Schüler:innen stehen so in einem Kreis, dass alle ohne Probleme den Rücken seines Gegenübers erreichen kann. Dann beginnt die Leitung mit den Anweisungen für die Massage:</p> <p>„Wir nehmen zuerst ein Stück Teig und kneten es gründlich durch.“ (mit beiden Händen den Rücken durchkneten (aber nicht zu fest!))</p> <p>„Dann fetten wir das Pizzablech mit einem Pinsel ein.“ (mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken „einfetten“)</p> <p>„Nun breiten wir den Teig auf dem Blech aus.“ (mit der Faust von der Mitte her zu den Rändern vom Rücken streichen)</p> <p>„Als erstes kommt Tomatensoße auf die Pizza.“ (mit der Handfläche kreisförmige Bewegungen machen)</p> <p>„Anschließend verteilen wir Champignons auf der Pizza.“ (mit einem Finger den Rücken berühren)</p> <p>„Nun legen wir Salami- oder Schinkenscheiben darauf.“ (den Handballen auf den Rücken drücken und leicht drehen)</p> <p>„Die Zwiebeln und Paprika schneiden wir erst in kleine Stücke, bevor wir sie drauflegt.“ (mit der Handkante die Messerbewegungen machen)</p>

	<p>„Nun kommt noch Oregano dazu.“ (mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger leicht auf dem Rücken kneifen, wie wenn man eine Prise eines Gewürzes verteilt)</p> <p>„Und zum Schluss streuen wir noch geriebener Käse über die gesamte Pizza.“ (mit den Fingern ganz leicht auf den gesamten Rücken tippen)</p> <p>„Nun kommt die Pizza in den Ofen und wird ordentlich gebacken.“ (Hände aneinander reiben und dann die Handflächen auf den Rücken drücken)</p> <p>„Wir nehmen die Pizza wieder aus dem Ofen. Sie sieht herrlich aus!“</p>
Weiterführendes Material/ Literatur	http://www.selbst-bildung.de/Kordes/pdf/Pizzamassage.pdf
Quellenangabe	gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)