

Spieltitlel: Wasserplanen-Massage

Dauer: 20-30 Minuten

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche

Gruppengröße: 6-16

Typ: Impuls, Entspannungsübung



Wasserplanen-Massage

Material: feste Plane (z.B. Unterlegplane für Malerarbeiten aus dem Baumarkt), Entspannungsmusik im Hintergrund

Spielbeschreibung

Die Gruppe sitzt in einem engen Kreis auf dem Boden. Alle Beteiligten halten gemeinsam eine Plane fest, die an den Rändern so aufgerollt wurde, dass die Plane fest gespannt ist und deren Mitte nicht den Boden berührt. Eine Person krabbelt unter die Plane in die Mitte des Kreises und legt sich flach auf den Boden (die Person kann selbst entscheiden, ob sie lieber auf dem Bauch oder dem Rücken liegen möchte). Dann schüttet die Leitung vorsichtig ein wenig Wasser auf die Plane. Durch Ziehen der Planenränder wird das Wasser nun von der Gruppe über die Person in der Mitte gerollt und hin und her bewegt. Die Person in der Mitte hat die Möglichkeit, das Gleiten des Wassers von unten zu beobachten oder mit geschlossenen Augen die Berührung des Wassers auf dem eigenen Körper nachzuspüren. Nach einer Weile wird die Plane vorsichtig angehoben und eine andere Person kann sich in die Mitte legen.

Variante: Statt einer Person können auch mehrere Personen unter der Plane liegen.