

## Eine Plätzchenbackmassage

**Du brauchst:**  
eine Papprolle,  
weihnachtliche Musik



Lege dich bequem auf den Bauch. Macht eine ruhige weihnachtliche Musik an. Mama oder Papa setzen sich neben dich für eine gemütliche Rückenmassage.

### Ablauf:

Zunächst säubern wir die große Arbeitsfläche.  
*Die Hand streicht ohne großen Druck über den Rücken des Kindes und wischt den Dreck weg.*

Zum Plätzchen backen brauchen wir Mehl und Zucker  
*Finger trommeln auf dem Rücken*

und Eier  
*Faust drückt vorsichtig zwei-/ dreimal auf den Rücken*

und Milch  
*streichende wellenförmige Bewegungen*

Backpulver, Vanillezucker und viele Rosinen.  
*einzelne Finger berühren den Rücken*

Alles wird zusammen gut verknetet  
*Kneten des Rückens*



und dann mit der Teigrolle ausgerollt.  
*Papprolle rollt über den Rücken*

Dann können wir die Plätzchen ausstechen.  
*Hand wird zum Kreis geformt und mehrmals auf dem ganzen Rücken verteilt aufgedrückt.*

Der Ofen ist schon angewärmt und wir schieben die Kekse in den Ofen.  
*Hände rubbeln bis sie warm sind und Rücken in eine Richtung „schieben“*

Die Kekse backen.  
*Hände auf Rücken legen*

Wir holen sie heraus,  
*„schieben“ in die andere Richtung*

Pusten sie kurz kalt  
*Pusten über den Rücken*

Und essen sie auf.  
*Vorsichtig mit der ganzen Hand zugreifen*

