

Samstag(s) – Pizza backen (zu zweit)

Diese Übung geht nur zu zweit. Das Kind legt sich mit dem Bauch auf den Boden, das Geschwisterkind, Mama oder Papa kniet sich so daneben, dass mit beiden Händen der Rücken gut erreicht werden kann.

Wichtig: Links und rechts von der Wirbelsäule massieren!



Ablauf:

Heute gibt es Pizza. Die gab es bei uns schon lange nicht mehr. Stellt euch vor ihr seid Pizza und Pizzabäcker. Einer von euch ist der Pizzabäcker, der die Pizza zubereitet. Das Pizza-Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, der Pizzabäcker kniet sich daneben, sodass er gut an den Rücken seines Partners rankommt. Und schon geht es los!

Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen.

Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.

Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird.

Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten.

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt!

Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben ...

Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.

... dann kommt die Salami ...

Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.

... dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu ...

Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.

... ein paar Pilze noch ...

Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.

... und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig.

Mit dem Finger Kreise malen.

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen.

Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen.

Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebebewegung machen.

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken.

Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen.

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ...

Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen.

... und jetzt essen!

Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.