

# Gesundheit - Fit für die Zukunft

## WETTERMASSAGE

### Zeit

10 bis 20 Minuten

### Material

evtl. Matten als Unterlage und Hintergrundmusik

### Ziel

- Die TeilnehmerInnen vermitteln sich gegenseitig eine angenehme, wohltuende Erfahrung.
- Entspannung.

### Ablauf

Die TeilnehmerInnen bilden Kleingruppen á 8 bis 9 Personen. Eine Person legt sich in der Bauchlage auf die Matte. Die anderen knien sich um sie herum und betätigen sich als Wettermacher.

Folgendes Wetter kann es beispielsweise geben:

1. Nieselregen: Die Fingerspitzen „spielen Klavier“ auf dem Körper des Liegenden.
2. Dicke Regentropfen: Zeige- und Mittelfinger drücken („platschen“) gleichzeitig auf den Körper des Liegenden.
3. Landregen: Die Geschwindigkeit der „Platschbewegungen“ wird erhöht.
4. Platzregen: Die ganze Hand klopft auf den Körper.
5. Wind: Die Hände streifen den Regen vom Kopf in Richtung Körper.
6. Sturm: Der Körper wird auf der Decke hin und her geschaukelt.
7. Sonnenschein: Die Hände werden flach auf den Körper gelegt.

Anschließend werden die Rollen nach Bedarf und Motivation der TeilnehmerInnen getauscht.

### Quelle:

- Gilsdorf, Rüdiger/Kistner, Günter: Kooperative Abenteuerspiele. Praxishilfe für Schule und Jugendarbeit. Kallmeyersche Verlagsbuchhandlung, Seelze-Velber 1998