

## Massagetechniken für die praktische Umsetzung bei Entspannungsangeboten in der Schule

- ☺ die Hände flach auflegen und fest andrücken
- ☺ mit den flachen Händen leicht auf den Rücken klopfen
- ☺ mit den flachen Händen leicht über den Rücken wischen
- ☺ mit einem Finger (oder mehreren) auf den Rücken klopfen
- ☺ mit zwei Fingern trommeln
- ☺ mit den Nägeln streichen
- ☺ mit den Knöcheln der Faust drücken
- ☺ mit den Handkanten drücken
- ☺ mit den Handkanten trommeln/klopfen
- ☺ mit zwei Fingern (Zeigefinger) malen
- ☺ mit parallel gesetzten Fäusten über den Rücken streichen
- ☺ die Zeigefinger auf und nieder bewegen (wie kratzen) und dabei über sein Rücken rutschen wie eine Raupe