

## Gartenarbeit /Partnermassage

Ihr sucht euch mit einem Partner einen bequemen Platz in eurem Kinderzimmer. Wenn ihr eine Isomatte besitzt, legt sie auf Boden. Ein Partner legt sich bäuchlings darauf, der andere Partner beginnt mit der Massage und erzählt dazu :

1. Ich war heute im Garten und habe gehackt.  
Der Masseur klopft mit vier Fingern auf den Rücken.
2. Ich habe das Unkraut ausgerissen.  
Der Masseur zupft ein bisschen an der Haut des Partners.
3. Danach habe ich alles mit dem Rechen geebnet. Der Masseur streicht mit vier Fingern als Rechen kreuz und quer über den Rücken.
4. Dann habe ich Furchen für die Kartoffeln gezogen.  
Der Masseur zieht mit einem Finger gerade Linien über den Rücken.
5. Nun habe ich die Saatkartoffeln in die Erde gedrückt.  
Der Masseur drückt mit dem Daumen Punkte über den Rücken.
6. Jetzt habe ich Erde darüber verteilt.  
Der Masseur streicht mit der flachen Hand über den Rücken.
7. Danach habe ich die Erde angeklopft.  
Der Masseur klopft mit den Fäusten leicht auf den Rücken.
8. Zum Schluss habe ich den Garten gewässert. Der Masseur beklopft den Partner mit allen Fingern von Kopf bis Fuß.
9. Die Massage ist beendet. Die Partner tauschen die Rollen.

Viel Spaß bei der Massage!  
Eure Frau Beneke