

Rückenmassage „Sport“

Dauer: ca. 10 Minuten

Spieleranzahl: ab 2 Spielern

Ort: ruhiger Ort

Material: evtl. Entspannungsmusik,
weiche Unterlage (im Liegen)
oder Stühle (rittlings sitzen)

Quelle: Sonja Quante (unveröffentlicht)



Spielbeschreibung:

Jeweils zwei Personen bilden ein Paar und massieren sich nacheinander gegenseitig. Dabei versucht derjenige, der massiert, seine Lieblingssportart (oder auch eine andere) durch passende Berührungen darzustellen. Dabei muss er sich überlegen, wie diese Sportart am besten dargestellt werden kann. Die Massage soll für den Partner angenehm und entspannend sein, weshalb auch die Berührungen sanft und ruhig durchgeführt werden sollten. Man kann dann seinen Partner bitten, die Sportart zu erraten.

Wichtig:

Die Partner sollten erst klären, wie ihnen die Massage angenehm ist. Möchten sie lieber nur leicht berührt werden oder auch mit etwas mehr Druck? Welche Stellen sind besonders angenehm für sie und welche sollte der Partner lieber vermeiden?

EF-Effekt:

Die Spieler benötigen die Inhibition, um ruhige, langsame Bewegungen zu machen. Mit der kognitiven Flexibilität stellen sie sich auf ihren Partner ein und überlegen, wie sie die Sportart darstellen können.