

Frederik stellt euch eine Massagegeschichte vor
„Pizza backen“

Heute gibt es Pizza, lasst uns anfangen zu backen:

Zuerst müssen wir unseren Tisch sauber machen.
(Mit den Händen über den Rücken wischen.)

Jetzt waschen wir natürlich noch die Hände.
(Etwas stärker mit den Händen über den Rücken wischen.)

Dann bestreuen wir den Tisch mit etwas Mehl, damit der Teig nicht auf dem Tisch festklebt.
(Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren)

Den Teig müssen wir jetzt gut durchkneten, damit er gut aufgeht.
(Mit den Händen leicht den Rücken durchkneten, darf auch etwas fester sein.)

Nachdem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.
(Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.)

So und jetzt belegen wir den Pizzateig mit unseren Lieblingszutaten, sie soll auch gut schmecken.

Zuerst nehmen wir die Tomatensauce.
(Mit den Händen über den ganzen Rücken streichen.)

Dann nehmen wir die Tomatenscheiben.
(Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.)

Jetzt nehmen wir Salami und Kochschinken.
(Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.)

Ein paar Pilze noch drauf.
(Mit dem Daumen auf den Rücken drücken)

Der Käse darf nicht fehlen.
(Mit den Fingerspitzen schnell über den Rücken klopfen.)

Unsere Pizza ist nun fast fertig, wir müssen sie nur noch in den Ofen schieben.
(Mit den Händen über den Rücken schieben.)

Im Ofen wird die Pizza schön knusprig durchgebacken.
(Die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Rücken legen.)

Unsere Pizza ist jetzt fertig und knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können.
(sanft auf den Rücken kneifen.)

Und jetzt können wir sie essen.