

Pizza massage

Deze massage kan zowel op de blote huid als over de kleding heen gegeven worden. Laat je kind op zijn/haar buik liggen of zijwaarts op een stoel zitten. Alle bewegingen maak je met twee handen

1. Eerst doen we meel in de kom (tikken met je vingertoppen op het hoofd en de rug)
2. Dan water erbij (golvend strijken met je hand)
3. Eieren erbij (bolle kant met hand op hoofd, erop tikken en naar beneden glijden)
4. Roeren (cirkelen op de rug)
5. Deeg maken (kneden van schouders en rug)
6. Uitrollen (laat je onderarmen over de rug glijden)
7. Tomatensaus erop smeren (strijk met 3 vingers als kwastje van boven naar beneden over rug)
8. Pizza beleggen ; vraag je kind wat het op de pizza wil (tekenen op de rug)
9. Nu geraspte kaas (tikken op de rug)
10. Bakken in de oven (wrijf je handen warm en verplaats ze rustig van boven naar beneden op de rug)
11. In punten snijden (tekenen)
12. Eet smakelijk (plukken)
13. Tafel afruimen (afstrijken van boven naar beneden)