

SNEEUWMANMASSAGE

Instructiefiche



Het is koud buiten, berekoud.
Plots begint het te sneeuwen.

Met de vingertoppen tokkel je over de gehele rug, van boven naar beneden



Sneeuwvlokjes dwarrelen neer.

In de verte zien we kinderen schaatsen op het meer.

Met de platte handpalm maak je schaatsbewegingen op de rug



Maar wij...

Wij maken vandaag een sneeuwman.

Eerst schep ik alle sneeuw wat bij elkaar

Maak van je hand een letter c en wrijf van bovenaan links naar het midden.

Doe nu hetzelfde van bovenaan rechts aan de rug naar het midden, alsook van beneden links en rechts, telkens naar het midden van de rug toe.



Nu maak ik een eerste grote sneeuwbal

Wrijf in cirkelbewegingen met de platte hand op de onderrug.

x 3

Dan maak ik een tweede sneeuwbal, nét iets kleiner dan de vorige.

Wrijf op dezelfde cirkelende manier met de vlakke hand op de rug, nu net iets hoger



Tenslotte maak ik nog het hoofd van de sneeuwman.

Wrijf een derde keer op dezelfde manier, maar nu tussen de schouderbladen.



Twee stenen als ogen

Duw met de wijsvinger ter hoogte van het linker- en rechter schouderblad.



De wortel zet ik goed vast, dat is zijn neus!

Draai en duw lichtjes met je vlakke hand bovenaan in het midden van de rug, tussen beide schouderbladen.



Mijn sneeuwman is blij. Dus met steentjes maak ik nog een lachende mond.

Ik duw ze één voor één net onder mijn wortelneus.

Met de wijsvinger druk je een vijftal keer na elkaar, in de vorm van een lachend mondje.



Nog enkel drie dikke knopen als jas.

Duw drie maal met je vlakke hand, onder elkaar nu.

De sneeuwman is klaar!

