

Wahrnehmungsspiel und Körperwahrnehmung:

## HEUTE BACKEN WIR EINE PIZZA – GANZ ENTSPANNT!



### ABLAUF:

Vor der Übung sollte mit den Kindern gesprochen werden, dass der Rücken empfindlich ist und dass alle mit dem Rücken ihres Vordermanns vorsichtig umgehen müssen.

Die Kinder setzen sich mit ausgestreckten Beinen hintereinander so in einen Kreis, dass sich dieser wieder schließt. Jedes Kind sollte bequem an den Rücken seines Vordermanns heranreichen können. Sie lesen langsam und in ruhigem Ton den Text vor, während die Kinder diesen auf dem Rücken des Vordermannes entsprechend umsetzen.



### Info

**VORBEREITUNG:** keine  
**ANZAHL DER KINDER:** Gesamt- oder Kleingruppe  
**DAUER:** 20 Minuten  
**MATERIAL:** Eventuell pro Kinderpaar eine Decke und ein Kissen  
**LERNERFAHRUNGEN:** sich entspannen, anderen etwas Gutes tun und selbst Gutes erfahren, zu einer Geschichte Fingerfertigkeiten üben

### ENTSPANNT PIZZA BACKEN

**„Zunächst säubern wir den Arbeitstisch.“**

Mit der flachen Hand von oben bis unten über den Rücken streichen.

**„Nun streuen wir Mehl mitten auf den Tisch“**

Mit der flachen Hand leicht auf der Rückenmitte „trippeln“.

**„In die Mitte des Mehls machen wir eine kleine Kuhle.“**

Mit der Fingerspitze auf der Rückenmitte einen kleinen Kreis zeichnen.

**„Dann bröseln wir Hefe hinein,“**

Mit flach gehaltenen Fingern auf der Mitte des Rückens „trippeln“.

**„geben etwas Salz hinzu“**

Mit den Fingerspitzen „trippeln“.

**„und etwas Milch.“**

Mit der flachen Hand über den Rücken hin- und herfahren.

**„Nun fehlt noch das Ei.“**

Mit den Fingerspitzen beider Hände den Rücken berühren, dann die Hände flach auflegen und langsam seitlich über den Rücken wegziehen.

› Fortsetzung siehe Rückseite



### Tipp

An diesem Tag gibt es Pizza zum Mittagessen.

„Nun wird alles mit den Händen geknetet: erst ganz vorsichtig, weil das Mehl sonst staubt.“  
Den Rücken leicht „kneten“.

„Dann etwas fester. So werden die Zutaten schön durchgemischt.“  
Mit etwas mehr Druck „kneten“.

„Dann können wir den Teig mit einer Teigrolle ausrollen.“  
Mit den flachen Händen über den kompletten Rücken streichen: vom Nacken bist zum Po-Ansatz.

„Mit einem Pinsel bestreichen wir nun den flachen Teig mit Tomatenmark.“  
Mit den Fingerkuppen auf dem ganzen Rücken auf und ab streichen.

„Jetzt wird die Pizza belegt: mit Tomatenscheiben,“  
Mit den Fingerkuppen auf dem ganzen Rücken auf und ab streichen.

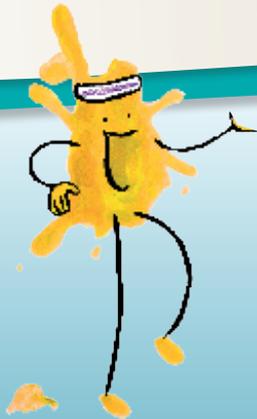
„mit Paprikastückchen und Zucchinischeiben,...“  
Die flache Hand an mehreren Stellen aufdrücken.

„mit ...“ (hier sollen die Kinder sagen, welchen Belag sie gerne auf der Pizza hätten)

...

„Zum Schluss streuen wir geriebenen Käse über die gesamte Pizza.“  
Mit den Fingerkuppen über den ganzen Rücken „trippeln“.

„Dann geht es ab in den Backofen. Hier backt die Pizza bei sehr warmen Temperaturen.“  
Mit den flachen Händen (evtl. mit den ganzen Unterarmen) und etwas Nachdruck über den Rücken streichen.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Quelle: modifiziert nach Jung, Maggie: Kita aktiv: Projektmappe Ernährung. 6. Auflage, 2018.

verbraucherzentrale