

Reis naar de maan (groep 3)

Doelstelling: Tactiele stimulatie en samenwerking.

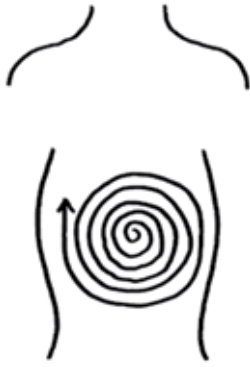
Er wordt gewerkt in tweetallen.

1 kind zit op een stoel, met de leuning naar de zijkant, zodat de rug helemaal beschikbaar is om te masseren. Hij/zij kan lekker voorover liggen op het tafeltje. Het andere kind staat achter de rug, dit zijn de masseurs. Stimuleer de gemasseerde kinderen te vertellen hoe zij de massage ervaren (Te hard? Lekker? Of juist te zacht?).

Inleiding: We gaan een reis maken naar de maan! Het belooft een superspannende reis te worden.

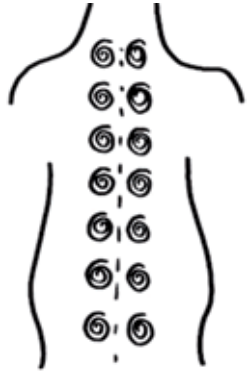
Voordat we vertrekken moeten we ons ruimtepak aantrekken, want dan blijven we lekker warm. Alleen onze handen voelen nog koud aan (Wrijf ze maar lekker warm). Hierna doen we onze ruimtehelm op en stappen in de raket. "Four, three, two, one, ignition and lift off!!!" Daar gaan we. We schieten de lucht in!





Vanuit ons raam zien we de aarde steeds kleiner en kleiner worden.

- Laat één hand op de schouder rusten en maak rondjes met de andere hand over de rug.



Onderweg naar de maan zien we allemaal kometen, meteorieten en sterren. Wat is het mooi! Vooral de sterren schitteren prachtig aan een donkere hemel.

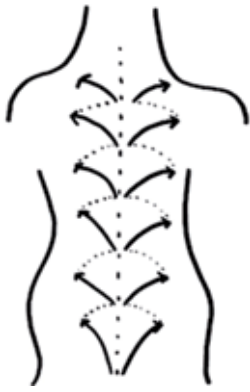
- Plaats beide handen onder aan de rug en draai met beide duimen rondjes links en rechts van de ruggengraat naar boven.



In de verte zien we de maan al. Achter ons ligt de aarde die steeds kleiner wordt en voor ons zien we de maan al, die steeds groter wordt. Het is een halve maan vanavond. Hij geeft heel fel licht.

- Laat één hand op de schouder rusten en teken met de andere hand een paar keer een halve cirkel op de rug.





Na een hele lange reis komen we eindelijk op de maan. Wat ziet het er hier anders uit. Er zijn geen planten en ook geen dieren. De grond van de maan is heel stoffig en het lijkt wel alsof er iets onder de grond zit. Wrijf met je vlakke hand de stof van de grond.

- Wrijf met je vlakke hand van de ruggengraat naar de buitenzijde van de rug, van boven naar beneden.



Na een hele tijd het stof van de grond te hebben gewreven komt er een balletje onder vandaan. Hij voelt zacht aan en je kunt er ook in kneden. Het lijkt wel een stukje maan, wat bijzonder!

- Masseer de nek met een vlakke hand.



Het balletje stoppen we in onze zak, zo hebben we alvast een souvenir van onze ruimtereis. Het lopen gaat hier wel een beetje raar op de maan. Het is niet echt lopen maar meer zweven. Het is net of we heel licht zijn geworden. Dat komt door de zwaartekracht.

- Beweeg nu je vuisten om en om van boven naar beneden over de rug.





Van al dat zweven worden we best wel moe en we moeten nog zoveel van de maan ontdekken. Gelukkig hebben we onze maanauto bij ons. Daarmee kunnen we lekker heen en weer rijden over de maan. We proberen de hele maan te verkennen.

- Wrijf zachtjes met beide handpalmen heen en weer over de rug.*



Als we er al een aardig stuk op hebben zitten, komen we bij een kraterveld. Overal zitten er grote gaten in de grond. We moeten nu goed sturen, want we mogen niet in de grote gaten komen.

- Leg beide handen op de rug en maak golvende bewegingen.*



We rijden met de maanauto terug naar de raket, stappen in en vliegen weer terug naar de aarde. De maan wordt nu steeds kleiner en de aarde wordt steeds groter.

- Laat één hand op de schouder liggen en maak met de andere hand rondjes over de rug.*





Eenmaal aangekomen op de aarde worden we ontvangen als helden: echte ruimtehelden! Van iedereen krijgen we schouderkopjes en allemaal handen kriebelen in onze haren om ons te begroeten. De souvenirs die we van de maan hadden meegenomen laten we aan de iedereen zien. Ze zijn erg onder de indruk. Wat een fijn gevoel om een ruimteheld te zijn!

- Wrijf met de vingertoppen over de hoofdhuid.

Hierna wordt er gewisseld. Als beide kinderen zowel een massage hebben gegeven als ontvangen geven zij elkaar een hand en bedanken zij elkaar voor de massage.

Verhaal: Annie Haverkamp en Nico Woudwijk, Bs de Jint.

