

Spechtmassage

Als Entspannung und Sicherung bietet sich am Ende eine Kombination von Fantasiereise und Massage an. Dabei wird die Lebensweise des Spechtes auf dem Rücken der Partnerin dargestellt. Schülerinnen sitzen im Kreis so dicht hintereinander, dass sie den Rücken der vorderen Person gut erreichen können. Sicherlich noch intensiver erleben Schülerinnen die Massageübung, wenn sie in Zweier-Gruppen durchgeführt wird und in einem zweiten Durchgang die Rollen gewechselt werden.

Text	Bewegungen
Es ist Frühling. Man hört den Wind, wie er sanft durch das frische Grün der Bäume streicht.	Leicht über den Rücken pusten.
Im Hintergrund hörst du einen Specht ganz leise gegen einen Ast trommeln.	Sanft mit den Fingerspitzen 10–20-mal auf den Rücken trommeln.
Nun fliegt der Specht auf einen Baum in deiner Nähe und krallt sich am Baumstamm fest.	Mit den Fingerspitzen beider Hände auf den Rücken drücken.
Er ist auf der Suche nach einem Spechtweibchen. Deshalb trommelt er mit seinem Schnabel wieder blitzschnell ca. 10–20-mal hintereinander auf die Rinde.	Etwas fester mit den Fingerspitzen 10–20-mal schnell hintereinander auf den Rücken trommeln.
Der Specht sucht sich eine andere Stelle an dem Baum aus, eine mit einem besonders guten Klang, und trommelt noch einmal.	An einer anderen Stelle am Rücken nochmals vorher trommeln.
Da kommt ein Weibchen angeflogen.	Seitliche Flugbewegungen mit den Armen machen.
Der Specht beginnt, mit seinem Schnabel eine Höhle für den Nachwuchs in den Baumstamm zu hacken.	Mit aneinander gepressten Fingerspitzen einer Hand unregelmäßig auf den Rücken tippen.
Dem Weibchen scheint die Arbeit des Spechtes zu gefallen. So hacken sie abwechselnd immer tiefer in den Baumstamm, bis die Höhle fertig ist.	Mit aneinander gepressten Fingerspitzen beider Hände abwechselnd auf den Rücken tippen.
Schnell legt der Specht noch einige Holzspäne zur Polsterung hinein.	Mit der flachen Hand an verschiedenen Stellen sanft auf den Rücken drücken.
Nun ist die Nisthöhle perfekt. Die beiden Spechte ziehen mit ihren Schnäbeln noch einige Insektenlarven aus der Rinde und fressen sie.	Mit Daumen und Zeigefinger beider Hände vorsichtig am Rücken (T-Shirt) zupfen.
Bald wird das Weibchen 4–7 weiße Eier in die Höhle legen.	Eine Faust 4–7-mal gefühlvoll auf den Rücken pressen.
Jetzt bleibt noch ein wenig Zeit, um sich auszuruhen.	Sich nach außen fallen lassen.