

# MASSAGEFORTÆLLINGER

## INDSKOLING/MELLEMLTRIN



### Det nedfaldne blad

---

Det er efterår. Vinden suser i trætoppene, og træerne svinger fra side til side.

**Bløde strøg fra side til side med flad hånd**

Alle bladene er blevet gule, brune, røde og orange, og de falder let og blødt ned på jorden.

**Let tryk af håndroden over hele ryggen**

Tilbage på et stort egetræ sidder der kun et enkelt blad tilbage. Det er helt vissenbrunt. Med bladstilkholder det stædigt fast i træet, selvom efterårsblæsten gør alt for at få det rystet løs.

**Lav rystende/sitrende bevægelser op ad ryggen – med flad hånd**

Nu skifter blæsten til storm! På jorden hvirvler alle bladene nu rundt mellem hinanden.

**Med håndroden masseres kraftigt over hele ryggen**

Langt om længe må det vissenbrune blad give slip. Det bliver kastet hid og did af vinden – det fløj rundt i alle retninger.

**Bløde strøg med flad hånd ned ad ryg, skuldre og arme**

# MASSAGEFORTÆLLINGER

## MELLEMLTRIN/UDSKOLING

### Fodboldkamp

---

Det er søndag i Madrid og hele byen sitrer af spænding, for Real Madrid skal spille kamp mod Barcelona. Solen skinner fra en blå himmel...

**Cirkelbevægelse med begge hænder samtidig – flad hånd**

og solens stråler bager ubarmhertigt ned over byen.

**Strålerne laves med let tryk af håndroden**

Der er mindst 35 grader varmt. På vej mod stadion kommer tre personer gående. Det er Cristiano Ronaldo, hans kæreste og hans lille søn, der suser afsted på sine nye rulleskøjter.

**Lad begge hænders håndkant glide skiftevis op og ned ad ryggen**

Lige bag efter sønnen tripper kæresten i sine nye højhælede Gucci-sko. Trippende bevægelser med fingerspidserne over hele ryggen og ved siden af går Cristiano med store skridt.

**Tryk med håndroden på hver sin side af rygsøjlen**

En time senere løber Cristiano ind på Bernabeu Stadion, og de 100.000 tilskuere klapper begejstret.

**Med let buede håndflader klappes der skiftevis med venstre og højre i et hurtigt rytmisk tempo henover ryggen**

Dommeren fløjter kampen i gang, og Gareth Bale sender straks bolden ud til Karim Benzema, der tager et par hurtige driblinger og sender bolden ind til Ronaldo, som med hovedet dirigerer den videre til James Rodriguez, der tæmmer den med brystet og herefter sparker bolden i nettet til 1-0 til Real Madrid. Jubelen vil ingen ende tage.

**Der klappes fortsat**

Pludselig bliver Ronaldo ramt i nakken af Lionel Messis albue. I smerte tager han sig til hovedet med den ene hånd, og med den anden masserer han sin nakke. Læg den ene hånd på din makkers pande og tag roligt fat om nakken med den anden hånd.

**Med let trykkende, roterende bevægelser masserer du op ad nakken**

Herefter er kampen meget jævnbyrdig. Den bølger frem og tilbage.

**Med flad hånd laves glidende bølgebevægelser over hele ryggen**

Op efter 90 minutters spil ender kampen med en 1-0 sejr til Real Madrid.

