



Forschungszentrum für den Schulsport und den  
Sport von Kindern und Jugendlichen - Karlsruhe

# FoSS-Materialien

**Zum Entspannen und Abschalten  
für Eltern und Kinder**

**Rebecca Kunz und Susanne Bappert**

**Juni 2005**

**Geschäftsstelle des FoSS**

Universität Karlsruhe (TH)  
Kaiserstr. 12, Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe

Tel: 07 21/6 08-85 14

Fax: 07 21/6 08-48 41

E-Mail: [info@foss-karlsruhe.de](mailto:info@foss-karlsruhe.de)

Web: [www.foss-karlsruhe.de](http://www.foss-karlsruhe.de)

**Igelballmassage:**

Mit kleinen Kreisbewegungen den Igelball (o. ä.) sanft auf dem Körper hin und her bewegen.

**Pizza backen:**

Einer legt sich auf den Bauch, der andere ist der "Pizzabäcker" und bereitet auf dem Rücken des Anderen eine leckere Pizza zu: kneten, streiche(l)n, ausrollen, mit unterschiedlichen Zutaten belegen, backen und aufschneiden. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.