

# Mia's und Max' Pizzamassage

Max und Mia haben euch heute mal zur Entspannung eine Pizzamassage vorbereitet.

Ihr braucht eine/n Partner/in und eine bequeme Unterlage. Es soll angenehm und gemütlich sein, denn ihr sollt euch ja entspannen. Die Massage findet auf dem Rücken statt, also legt ihr euch auf den Bauch. Einer ist der/ die Pizzabäcker/in und der /die Andere legt sich auf den Bauch und genießt die Massage. Der/ Die Bäcker/in erklärt während der Massage die einzelnen Schritte und was als Nächstes kommt. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Und schon kann die Pizzamassage losgehen:

1. **Teig kneten**- vorsichtiges Massieren des Rückens
2. **Teig ausrollen**- Streichbewegungen mit den Handballen
3. **Soße verteilen**- Streichbewegungen mit der ganzen Hand
4. **Pizza belegen** (z.B.: Salami, Thunfisch, Spinat, Zwiebeln, usw.) - die Hand wird auf verschiedenen Stellen des Rückens aufgelegt
5. **Käse streuen**- mit allen Fingern tippen und über den Rücken fahren
6. **Pizza backen**- die Hände werden so lange auf den Rücken gelegt bis Wärme zu spüren ist.
7. **Pizza schneiden**- mit dem Finger leicht über den Rücken streichen

