



 Text	 Massagebewegung (Massage ohne Material)
Der Baggerfahrer baggert mit seinem Bagger auf der Baustelle die Erde in einen großen Kipplaster.	Trommle vorsichtig mit deinen Handkanten über den Rücken.
Mit dem Ladekran werden die Ziegelsteine abgeladen.	Klopfe leicht mit deinen Fingern über den ganzen Rücken.
Mit dem Kipplaster wird Sand gebracht. Er hebt seine Ladefläche an und schon rutscht der Sand auf den Boden.	Streiche sanft mit deinen Fäusten Kurven über den Rücken.
Der Betonmischer fährt rückwärts zur Baugrube. Der Beton fließt durch die Betonpumpe herunter, dabei dreht sich die große Trommel immer weiter.	Streiche mit gespreizten Fingern kreuz und quer über den Rücken.
Für schwere Dinge haben die Bauarbeiter einen Kran. Damit können sie zum Beispiel große Balken oder schwere Dachplatten heben.	Lege deine Hände flach auf den Rücken und drücke sie etwas auf den Rücken auf.
Mit einer großen Walze wird der Boden glatt gewalzt.	Reibe mit beiden Handflächen über den ganzen Rücken.

