

## ULLA FRÅN SÖDERKULLA



Vi går på sagoutfärd.

## ULLA FRÅN SÖDERKULLA



Vi gömmer oss.

## KRÅK-FIA



Bam!

Vi sjunger och dansar.

## BÄRTIL



Vi kastar och fångar.

# ULLA FRÅN SÖDERKULLA

## ATT LURA EN JÄGARE

Alla barnen är älgar som rör sig på ett bestämt område (dagisgården, en park eller skog). Då lekledaren ropar "Jägaren kommer" ska barnen lura jägaren. Jägaren kan luras på olika sätt som man kommer överens om innan:

- **Älgarna gömmer sig:** Göm er bakom träd, buskar eller stenar (kan också vara lekställningar eller t.ex. bänkar).
- **Älgarna föreställer skogen:** Gör så att ni föreställer träd (stå stilla med händerna som träd kronor), buskar, stenar, grenar, bärplockare, fåglar eller harar.
- **Älgarna föreställer Bärtill och hans vänner:** Holly (hoppar), Kråk-Fia (flyger och kraxar), Pipsa (trippar med höga knän), Bärtill (händerna turvis mot motsatt knä), Rune (gungar på ryggen) och Ullis (hur man vill).



# ULLA FRÅN SÖDERKULLA

## SAGOUTFÄRD: "SKRATTAR BÄST SOM STÅR MED SINA LURVIGA BEN I SPENATEN"

En person läser upp sagan för barnen. Alla gör det som är markerat i rött:

Ulla (Älgens mamma) älskar spenat och ska nu ta sig till fru Karlssons spenatland. Vi ska följa med Ulla och börjar med att **marschera** framåt. Det tar för lång tid att marschera så vi **springer som älgar** i stället. Ibland är det tråkigt att springa framåt så vi **springer baklänges** i stället.

"Stopp – ser ni vad jag ser?" (Ledaren sätter upp handen som **stopptecken och alla stannar upp.**) Ett träsk! Vi måste **ta stora kliv** genom det. Nu blir det så djupt att vi måste **hoppa från tova till tova**. Vi blir lite spralliga av allt hoppande och börjar göra olika **skojskutt**. Träsket är bakom oss och nu kan vi **marschera** igen.

"Stopp – ser ni vad jag ser?" (Ledaren sätter upp handen som **stopptecken och alla stannar upp.**) Söderkulla torg! Det måste vi **springa över snabbt** så att ingen ser oss och ringer polisen! Vi klarade det och kan **marschera** igen.

"Stopp – ser ni vad jag ser?" (Ledaren sätter upp handen som **stopptecken och alla stannar upp.**) Vi har kommit till ån! Vi måste **vada** igenom ån. Ooo vad det forsar i ån – **benen skakar...** och vi **ramlar omkull**. Nu måste vi bestämt **simma** till andra sidan. Nu är vi äntligen framme på andra sidan och **skakar** på kroppen för att få bort vattnet. Nu kan vi fortsätta **marschera** igen.

"Stopp – ser ni vad jag ser?" (Ledaren sätter upp handen som **stopptecken och alla stannar upp.**) Fru Karlssons spenatland! Nu får vi äntligen äta (alla går ner på fyra och åter – **böj och sträck på armarna så att kroppen går upp och ner**) av spenaten!



# BÄRTIL

## KASTA, RULLA OCH BOLLA:

Lek med bollar, kottar, vantar som parats ihop eller annat som finns i närheten. Ni kan kasta, studsa eller rulla det ni leker med.

- Kasta föremålet upp i luften och försök fånga det.
- Kasta till varandra i par eller i grupp.
- Kasta högt – kasta långt – kasta med ena handen och med båda händerna.
- För föremålet runt kroppen, under benet, från hand till hand, runt benen som i en åtta.
- Studsa med föremålet – går det?
- Gå framåt/bakåt/sidlänges medan du balanserar föremålet på en kroppsdel eller kastar upp det i luften.
- Rita en åtta i luften med föremålet i handen. Balansera föremålet på huvudet eller lägg det under hakan. Gör sedan åtta med andra kroppsdelar (knäna, huvudet, höften eller axeln).
- Rör er efter varandra i en åtta. Prova att hoppa, backa och smyga i en åtta. Ni kan bära med er föremålet på olika sätt (mellan knäna, under hakan, på huvudet m.m.)
- Rulla föremålet framåt med händerna eller fötterna.
- Kasta föremålet bakåt mellan benen.
- Försök pricka något med föremålen.
- Sparka föremålet framåt längs en given bana.

## BORT MED BOLLARNA:

Dela in barnen i två grupper. Dela upp området i mitten och låt grupperna stå på var sin sida. Barnen kastar över bollarna till den andra sidan under en viss tid (t.ex. en minut). Båda grupperna försöker kasta i en sådan takt att det finns fler bollar på den andra gruppens sida. Variant: Kasta enbart med vänster/höger hand, rulla föremålet över till andra sidan.



# KRÅK-FIA

## SÅNG 1: GÖR SOM KRÅK-FIA NÄR DU ÄR RIKTIGT GLAD

Melodi: Klappa händerna när du är riktigt glad

Slå på trumman när du är riktigt glad (**trumma med käppar eller pinnar på t.ex. stenar eller stubbar**)  
Slå på trumman när du är riktigt glad  
Du kan också glädja andra  
Som på denna jorden vandra  
Slå på trumman när du är riktigt glad

// Stampa i marken när du är riktigt glad  
// Snurra runt, runt när du är riktigt glad  
// Använd vingarna när du är riktigt glad  
// Dansa, dansa när du är riktigt glad

Gör nu alltihop om du är riktigt glad  
Trumma, stampa, flaxa, snurra, dansa runt  
Du kan också glädja andra  
Som på denna jorden vandra  
Gör nu alltihop om du är riktigt glad

Gör rörelserna som ni sjunger om.

## SÅNG 2: KRÅK-FIAS HUVUD, VINGAR, KNÄN OCH KLOR

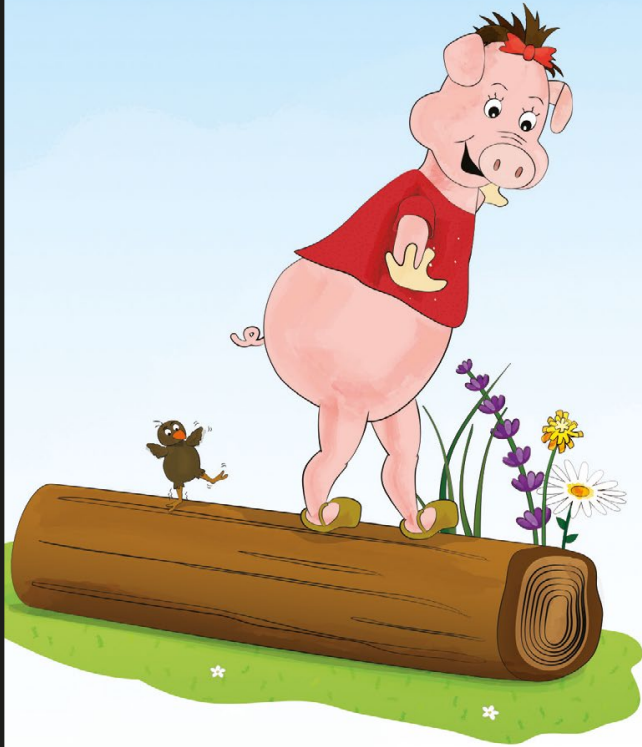
Melodi: Huvud, axlar, knän och tår

Huvud, vingar, knän och klor  
Knän och klor  
Huvud, vingar, knän och klor  
Knän och klor  
Ögon, öron, näbben klappen får  
Huvud, vingar, knän och klor

Rör i de kroppsdelar som nämns. Upprepa sången flera gånger och öka på takten an efter.



ISA GRIS



Vi balanserar.

HOLLY GONG



Vi är fartfyllda.

ÄLGEN



Vi tar oss förbi hinder.

ULLIS



Vi rör oss fritt.

# HOLLY GONG

## FARTFYLLDA LEKAR:

- **Märk reviret:** Rör så många platser/naturföremål/lekställningar du kan med olika kroppsdelar (en kroppsdel får bara användas en gång) under en utsatt tid.
- **Samla föremål:** Placera ut föremål, som både kan stå och ligga (t.ex. koner). Dela in barnen i två lag. Det ena laget ska fälla föremålen medan det andra laget ska ställa upp föremålen under en utsatt tid.
- **Äppeltjuv:** Dela in barnen i tre grupper. Varje grupp står i en klunga vid en korg med t.ex. kottar (äppel). Grupperna står så att de bildar en triangel, med lika långt mellanrum mellan varje grupp. När leken börjar ska alla tjuvar hämta äpplen till sin egen korg. Alla hämtar ett äppel i taget från gruppen till höger och lägger i sin egen korg. Grupperna samlar så många äpplen de kan på given tid (t.ex. tre minuter).
- **Röra högt:** Häng upp föremål på olika hopphöjd och hoppa upp och försök röra i föremålen.
- **Snabba ryck:** Gör olika rörelser på kommando så snabbt som möjligt. Skapa platser dit ni ska springa (hav, land, skog) eller namn som betyder en viss rörelse (t.ex. Holly = hoppa grodhopp, Bärtil = x-hopp, Pipsa = sitt på rumpan med benen upp, Rune = ligg ner, Kråk-Fia = twista, Älgen = stampa, Isa = stå på ett ben).
- **Hoppbana:** Skapa en bana med hjälp av ringar, band, naturföremål m.m. Hoppa smått och snabbt, långt, högt, bakåt, sicksack osv.
- **Rör träd:** Låt barnen röra så många träd de kan medan ledaren räknar till 30.

# ISA GRIS

## GÖR EN BALANSBANA:

- Balansera på något smalt, t.ex. en stock eller sandlådans kant.
- Klättra upp på en stor sten och hoppa ner.
- Stå på ett ben på en sten eller stubbe, byt sedan ben.
- Gå baklänges längs med en linje eller låtsaslina.
- Ta dig från sten till sten utan att tappa balansen.
- Gå på tårna eller hälar längs med en stig.
- Ta stora, riktigt långsamma kliv från en punkt till en annan.
- Fäst två rep på olika höjd i två träd. Låt barnen balansera på det nedre repet medan de håller i det övre.
- Hitta eller skapa ojämna underlag att gå på, t.ex. en gropig stig.
- Balansera något på huvudet under en del av banan eller hela banan.

## INTE RÖRA MARKEN:

Skapa en bana där ni inte alls ska röra marken.

## TROMB-STAFETT:

Bilda grupper med fyra barn som ställer sig i armkrok med ryggen mot varandra. Gruppen ska rotera runt sin egen axel samtidigt som den ska runda t.ex. ett träd, och sedan komma tillbaka till startpunkten.

# ULLIS

## FAVORITRÖRELSE TILLSAMMANS:

Låt var och en presentera en favoritrörelse som ni sedan gör tillsammans.

## FUNDERA UT RÖRELSE SOM GÖR ER:

- Andfådda
- Lugna
- Glada
- Breda
- Långa
- Mjuka
- Tysta
- Snurriga
- Upp och ner
- Fåniga
- Svävande
- Ljudliga

# ÄLGEN

## HINDERBANA/PARKOUR:

Använd rep, häckar, koner, ringar, mattor, lekställningar, buskar, träd och stenar. Använd fantasin för att tillsammans skapa spännande moment på banan t.ex. att stenar är glödande klot eller att stocken går över en flod med krokodiler. Hinderbanan kan ha följande moment:

- Kryp under eller i genom något.
- Kliv över flera hinder efter varandra.
- Klättra över ett hinder.
- Hoppa över hinder.
- Hoppa upp på ett hinder och hoppa ner.
- Hoppa bock sidlänges över en stock, bänk eller bom.
- Rulla neråt i en sluttning eller liten backe.
- Åla dig framåt under ett hinder.
- Fäst ett rep i en lekställning, vägg eller staket och låt barnen försöka klättra upp eller dra sig uppåt.
- Variant: Transportera ett föremål genom hela banan till en given plats.

## TAFATT MED TUNNEL OCH HINDER:

En eller flera ska ta fast. Då man blir tagen ställer man sig på alla fyra. Rädda den som blivit fasttagen genom att krypa under magen och kliva över ryggen.

## EVIGHETSHINDER:

Alla lägger sig bredvid varandra med tillräckligt långt mellanrum (en till två meter). Den första stiger upp och hoppar över alla och lägger sedan ner sig. Fortsätt tills alla har hoppat.

PUDELN PIPSA

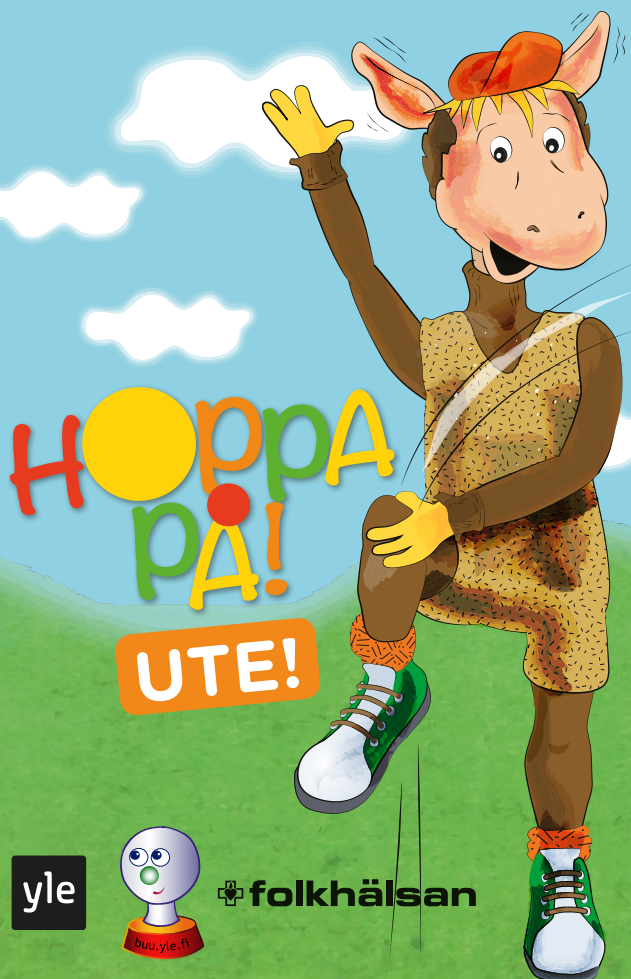


Vi gör oss starka.

RUNE BERG



Vi har lugna stunder.



yle



+ folkhälsan

# RUNE BERG

## LUGNA LEKAR:

- **Långsamma rörelser:** Barnen rör sig med stora steg långsamt (i "slowmotion") runt området. Ett till tre barn tar fast och rör sig också långsamt. Rädda den som blivit fasttagen med en kram.
- **Biltvätt:** Barnen ställer sig på två led nära varandra. Ett barn går mellan raderna som i en biltvätt så att leden snurrar runt barnet och för det framåt. Efter tvätten ska bilen vaxas (paja över kroppen) och sedan torkas (tryck varsamt på kroppen med handflatorna).
- **Rita i luften:** Rita det ni ser med stora lugna rörelser, t.ex. huset, horisonten, skogen. Man kan rita i luften med armarna, benen, näsan, naveln eller baken. Det är viktigt att rörelsen är lugn och långsam. Man kan också skriva sitt namn i luften.
- **Rita på ryggen:** Bilda par. Den ena ritlar eller skriver något på ryggen. Den andra kan gissa vad bilden föreställer. Byt sedan roller.
- **Följ molnen:** Barnen lägger sig på rygg och andas lugnt. Följ med hur molnen rör sig och hur de ser ut. Alla är tysta under övningen. Barnen får sedan berätta vad de såg/upplevde.

folkhälsan

yle



# PUDELN PIPSA

## STYRKA TILLSAMMANS:

- Ligg på mage i en ring eller parvis och rulla en boll till varandra.
- Ligg på mage i en ring och ge ett föremål till personen på din högra sida. Ni kan också använda flera föremål.
- Lagg er parvis på rygg med fötterna mot varandra. Sätt er upp och ge ett föremål till varandra. Lagg er ner. Sitt upp och ge föremålet tillbaka igen. Upprepa många gånger.
- Stå parvis mitt emot varandra och gå turvis ner på huk och rör parets fötter.
- Hitta något att hänga i parvis. För benen mot varandra så att fötterna rör varandra tio gånger.

## STYRKEBANOR:

- Förflytta er framåt i par så att den ena är skottkärra (**händerna i marken**) och den andra kör skottkärran (**håller i benen**) på en given sträcka. Halvvägs byter man roller.
- Gå kräftgång (**se bilden på andra sidan**) och transporterar "stafettpinnen" på magen.
- Barnen går björngång (**håll händer och fötter i marken och rumpen upp**) och transporterar "stafettpinnen" under hakan.

## STARKA LEKAR:

- **Kropp och knopp:** Bilda par eller grupper på högst fyra. Ledaren ropar ett antal kroppsdelar (t.ex. tre händer, fyra fötter, en rumpa) då ska enbart de här röra i marken.
- **Kompassen:** Skapa namn på fyra platser (t.ex. skog, hav, berg, äng) på området. Barnen står på alla fyra med rak kropp som en planka. Ledaren uppmanar vart huvudet ska peka. Benen hålls kvar på samma plats medan armarna flyttar kroppen så att huvudet pekar åt rätt håll.

folkhälsan

yle



# HEJ!

Det här är Hoppa på ute-rörelsekort med Ulla (Älgens mamma), Bärtil och hans vänner. Korten är riktade till vuxna som jobbar på daghem, men också till andra vuxna som vill inspirera barn att röra på sig utomhus. Vi mår bra av att vistas i naturen, därför vill Folkhälsan och YLE uppmantra till mer utelek. Barn som ofta får leka ute har lättare att koncentrera sig, leker mer kreativt och rör på sig mer än barn som leker mest inomhus. Korten kan användas ute på många olika sätt. Grundtanken är att alla får och alla kan. Rörelsekorten visar vilka rörelser och lekar som Ulla, Bärtil och hans vänner tycker om.

- **ULLA** gillar fångheter och bjuder gärna på sig själv då hon leker.
- **BÄRTIL** gillar koordination och leker gärna lekar där han får kasta, bolla och rulla olika saker han hittar i naturen.
- **ISA GRIS** njuter av att öva sin balans och bygger gärna balansbanor på gården och i skogen.
- **HOLLY GONG** har en fantastisk energi och tycker om svettiga stafettlekar med mycket studs och spring som ger henne en god kondition.
- **KRÅK-FIA** har rytmen i blodet och sjunger gärna rörelsesånger och skapar spännande ljud med saker som hon hittar i naturen.
- **PUDELN PIPSA** blir ivrig av att hänga, gunga och leka rörelselekar där hon kan använda sina starka muskler och sin smidiga kropp.
- **ÄLGEN** övar gärna på att kliva över, krypa under och klättra då han får göra det på en rolig hinderbana utomhus.
- **RUNE BERG** ligger gärna i gräset och filosoferar eller övar lugna sköna rörelser, andas djupt och njuter av omgivningen.
- **ULLIS** tycker om att röra sig fritt och enligt känslan i stunden. Hon har därför många favoritrörelser.

Med hjälp av korten kan ni tillsammans hitta på olika sätt att röra på er utomhus och samtidigt träna olika färdigheter på ett roligt sätt. Korten skall inspirera till roliga rörelsestunder utan prestationskrav eller allvarlig tävlingsanda. **Vi hoppas att ni ska ha mycket glädje och nöje av Hoppa på ute-korten!**

Läs och se mer på:

[www.folkhalsan.fi/hoppapa](http://www.folkhalsan.fi/hoppapa) och på [buu.yle.fi](http://buu.yle.fi) eller Yle/Barnens Arena