

ÄLGEN



1. Kryp.

ÄLGEN



2. Stampa med stora steg.

ÄLGEN

1. Kryp.

HUR

Kryp runt på golvet på alla fyra.

VARFÖR

Tränar koordination och grovmotorik.

UTVECKLA

Kryp framåt och bakåt.

Ledaren och några till ställer sig bredbenta och bildar en tunnel, som alla barnen sedan kan krypa igenom.

LEK: Älgtunnel

Variant 1: Alla ställer sig på ett led efter varandra med benen brett isär och bildar en lång tunnel. Den som står längst bak kryper genom tunneln och ställer sig främst i ledet. Då alla har krupit igenom är leken slut.

Variant 2: Barnen ställer sig på två led och gör älgtunnelleken till en stafett.

ÄLGEN

2. Stampa med stora steg.

HUR

Gå omkring och ta stora älgkliv. Stampa ner foten i golvet.

VARFÖR

Övar grovmotorik och koordination.

UTVECKLA

Testa att ta små, små pyttesteg och sedan jättestora kliv. Gå framåt och bakåt medan du stampar. Öva kontrasterna.

Låt hälften av barnen krypa ihop och ligga som stenar på golvet. De andra barnen kliver över "stenarna". Byt roller!

LEK: Hinder- och portpromenad

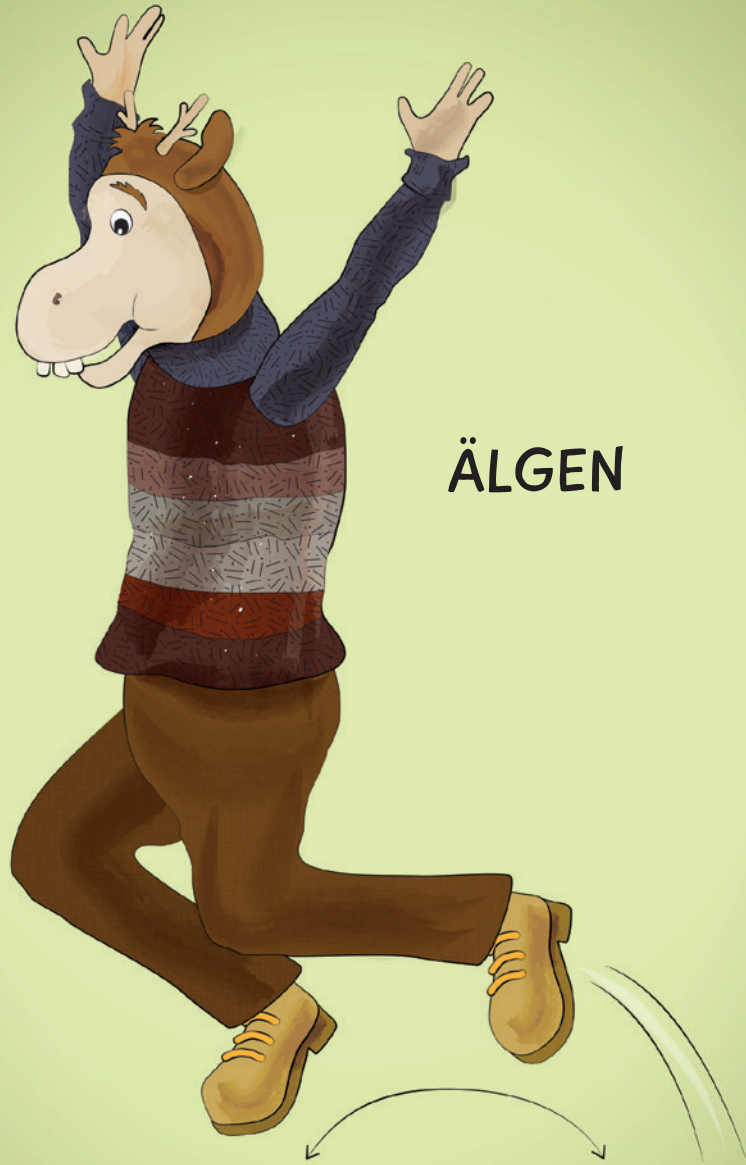
Barnen ställer sig parvis i en kö.

Det första paret går 20 steg framåt, stannar där och bildar ett hinder eller en port. Paret ska röra vid varandra på valfritt sätt.

Nästa par kommer gående och ska ta sig förbi hindret eller porten. Det kan ske genom att ta sig under, till exempel genom att krypa, eller över, till exempel genom att hoppa, beroende på hurdan porten eller hurdant hindret är. Då paret passerat hindret eller porten räknar paret 20 steg, stannar och gör ett nytt hinder eller en port.

Leken fortsätter så ända tills det sista paret i kön passerat det första hindret eller den första porten. Då får det första paret göra samma promenad genom portar och hinder. När paret gått igenom alla portar får det göra en ny port eller hinder.

På detta sätt blir promenaden rolig och känns kort. Lekledaren behöver visa vägen för barnen.



ÄLGEN

3. Hoppa högt framåt och bakåt.



ÄLGEN

4. Gör björngång.

ÄLGEN

3. Hoppa högt framåt och bakåt.

HUR

Hoppa jämfota framåt och bakåt. Dra upp knäna och använd armarna.

VARFÖR

Övar grovmotorik.

UTVECKLA

Hoppa på ett ben. Byt ben!

Hoppa högt över en linje på golvet eller ett föremål, t.ex. en hoprullad matta.

Hoppa upp på en låg stadig bänk och hoppa ner från bänken.

LEK: Hoppa rep

Lägg ett rep på marken eller golvet och låt barnen hoppa över repet på olika sätt, t.ex. jämfota eller på ett ben.

Börja röra på repet så att det slingrar sig som en orm och låt barnen fortsätta hoppa över det.

Gunga repet lite från sida till sida och låt barnen hoppa över.

Klarar barnen att hoppa långrep så låt dem göra det.

ÄLGEN

4. Gör björngång.

HUR

Gå björngång så att du böjer dig fram och håller händerna och fötterna i marken medan du tar dig framåt.

VARFÖR

Tränar grovmotorik och koordination. Stärker armarna och kan tänja på baksidan av låren.

UTVECKLA

Rör dig framåt, bakåt och till sidan.

LEK: Följa Älgen

Ledaren eller ett barn utses till Älgen. De andra barnen ställer sig på led efter Älgen. Nu ska de andra deltagarna följa Älgen och göra exakt som han gör, t.ex. gå på knäna, hoppa, krypa under en stol eller sjunga en sång. När Älgen kommit tillbaka till den plats där han började får följande i ledet vara Älgen.