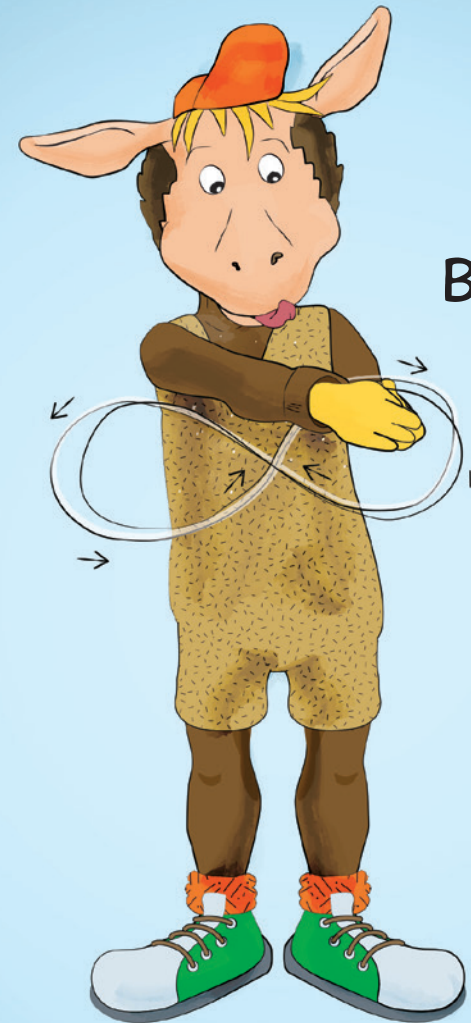




BÄRTIL

1. För ena handen till motsatt knä – sträck upp andra armen.



BÄRTIL

2. Rita en liggande åtta med dina armar.

## BÄRTIL

### 1. För ena handen till motsatt knä – sträck upp andra armen.

#### HUR

Lyft ena benet och för motsatt hand mot knäet. Sträck upp den andra armen. Byt och gör samma med andra armen och andra benet. Vänster hand ska möta höger knä och höger hand ska möta vänster knä. Upprepa.

#### VARFÖR

Rörelsen tränar koordinationen. Eftersom rörelsen korsar kroppens mittlinje stimuleras kontakten mellan hjärnhalvorna och ökar koncentrations- och inlärningsförmågan.

#### UTVECKLA

När rörelsen går bra kan du öka svårighetsgraden genom att ändra tempo. Lågt tempo utmanar balansen, medan snabbt tempo utmanar koordination och kondition. Testa att förflytta er framåt eller i cirkel medan ni gör rörelsen.

#### LEK: Bärtils spegel

Gör en linje cirka tio meter från en vägg och välj ut en Bärtil bland barnen. Bärtil ställer sig med ansiktet mot väggen och de andra barnen ställer sig bakom linjen. Bärtil säger hur barnen ska närma sig Bärtil, t.ex. med "fårsteg" (se nedan). Bärtil räknar till tio och vänder sig om snabbt. Då gäller det för de andra att stanna och stå blickstill. Den som blir sedd när den rör sig måste gå tillbaka till startlinjen och börja om från början, medan den som först kommer fram till Bärtil blir nästa Bärtil. De olika steg som Bärtil till exempel kan välja mellan är:

- Bärtils fårsteg: gå framåt som rörelsekortet visar.
- Isas smygsteg: balansera framåt med små steg, högt på tå och med händerna sträckta uppåt.
- Rune Bergs lugna steg: rör dig framåt med pyttesmå steg.
- Holly Gongs skutt: gör höga jämfotahopp som också tar dig framåt.
- Älgens jättekliv: ta så långa steg du kan utan att hoppa.
- Pipsas styrkesteg: lägg händerna i golvet en bit framför dig och försök hålla armar och ben så raka som möjligt medan du går framåt.
- Kråk-Fias robotsteg: gå med raka ben och gör knyckiga rörelser med armarna.

## BÄRTIL

### 2. Rita en liggande åtta med dina armar.

#### HUR

Sträck ut armarna rakt framför bröstkorgen. Lägg handflatorna mot varandra med tummarna uppåt. Rita stora liggande åttor i luften framför bröstet, så att händerna rör sig uppåt i mitten.

#### VARFÖR

Ökar hjärnhalvornas samarbete och förbättrar på så sätt balans och koordination. Övningen är bra för inläring och koncentration.

#### UTVECKLA

Testa att göra samma sak med endast en arm. Gå runt i rummet medan du ritar åttor framför kroppen. Stå stilla och håll huvudet helt stilla. Låt ögonen följa med i rörelsen (= ögon-gymnastik).

#### LEK: Spårhunden

Placera ut olika saker i rummet eller på gården. Alla barn får var sin lapp med en bild på en av sakerna. Barnen letar efter saken på bilden och för den till lekledaren. Barnet gör fem åttor med händerna och får nästa lapp.



3. Svinga armarna upp mot taket och ner mot golvet.



4. Gör skidhopp – motsatt arm och ben.

## BÄRTIL

### 3. Svinga armarna mot taket och ner mot golvet.

#### HUR

Stå stadigt och sträck armarna rakt upp. Fäll ner överkroppen och låt armarna svänga med. Svinga igen armarna upp mot taket och ner mot golvet, som en vågrörelse. Upprepa rörelsen.

#### VARFÖR

Övar koordination och grovmotorik. Tränar också kroppsuppfattningen och främjar smidighet i rygg och ben.

#### UTVECKLA

Res dig upp på tå när du har armarna sträckta rakt upp. Hitta balansen innan du fäller ner överkroppen. Stå hela tiden på tå.

Ta fart med armarna och hoppa framåt och uppåt samtidigt som du reser dig upp och sträcker armarna mot taket.

Låt barnen ställa sig på rad och gör en vågrörelse i grupp så att den längst till vänster eller höger börjar och de andra följer rörelsen i "kanon".

#### LEK: Bärtilspegel

Gör en linje ungefär 20 steg från en vägg. Ett av barnen utses till Bärtilspegel. Spegeln står vid väggen med ryggen mot resten av barnen, som står vid linjen. Spegeln börjar göra den vågrörelse som visas på detta kort. Då spegeln för benen i sär och ser mellan sina ben ska barnen stanna upp. Om Bärtilspegeln ser någon som rör sig, ropar Bärtil hans namn och hen får gå tillbaka till startlinjen. Spegeln byts ut då någon kommer ända fram till väggen.

## BÄRTIL

### 4. Gör skidhopp – motsatt arm och ben.

#### HUR

Börja med lätta skidhopp. Utelämna armrörelsen och koncentrera dig enbart på benen. Ett ben fram och det andra bak. Hoppa upp och låt benen byta plats. Ta småningom med motsatt arm så att när vänster ben är bak är vänster arm fram och tvärtom.

#### VARFÖR

Övar upp motorik och koordination. Höjer konditionen då rörelsen görs en längre stund.

#### UTVECKLA

Förflytta er med skidhopp runt i rummet. Rör er framåt, bakåt och till sidorna. Gör små snabba skidhopp. Gör stora långsamma skidhopp.

#### LEK: Byta bo

Alla utom en eller två har ett eget bo, som markeras med t.ex. en rockring eller ett snöre. Om ni är ute kan ni rita i sanden. De som har ett bo ger varandra ett tecken, som betyder att de då ska försöka byta bo utan att någon annan hinner ta deras bon. Den som blir utan bo måste hoppa tio skidhopp innan hen får börja leta efter ett bo åt sig. Då ledaren ropar "Byt bo" ska alla byta bo samtidigt.