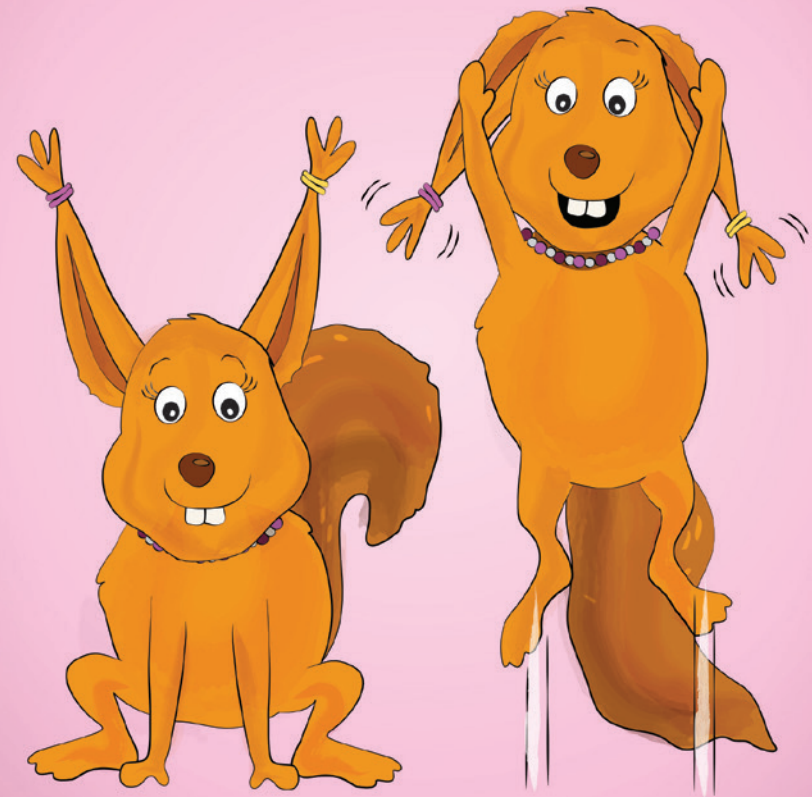


HOLLY GONG



1. Spring på stället.

HOLLY GONG



2. Gör höga grodhopp.

HOLLY GONG

1. Spring på stället.

HUR

Spring på stället. Låt armarna komma med i rörelsen.

VARFÖR

Höjer konditionen, eftersom rörelsen effektiverar andningen och höjer pulsen kraftigt.

UTVECKLA

Spring på stället med höga knälyft rakt framåt. Spring på stället med höga knälyft till sidorna. Spring på stället medan du sparkar hämlarna i baken. Spring på stället med raka ben så att du sparkar benen framåt och uppåt.

LEK: Tafatt

X-tafatt: Någon utses till fasttagare. Den som blir fasttagen ska ställa sig som ett X (= bredbent och med armarna vidsträckta ovanför huvudet). Du blir befriad då ett annat barn krupit mellan benen.

Plåster-tafatt: Någon utses till fasttagare. När man blir fasttagen markerar man det genom att hålla sin hand där fasttagaren har nuddat kroppen, men man fortsätter springa. Man har två chanser på sig, sedan tar ju händerna slut. Då sätter man ner sig och väntar på att bli räddad. Räddad blir man då ett annat barn tröstar en genom att blåsa på plåstren.

Kramtafatt: Den som blir fasttagen blir blickstill. De andra barnen kan rädda den som blivit fasttagen genom att krama den.

HOLLY GONG

2. Gör höga grodhopp.

HUR

Gör höga grodhopp så att du varje gång rör underlaget med dina händer och hoppar upp och blir så lång som möjligt. Hoppa högt som en groda upp och ner.

VARFÖR

Höjer konditionen, tränar grovmotorik och spänst.

UTVECKLA

Lägg dig ner på mage varje gång innan du tar sats och hoppar upp, för att sedan komma ner till huksittande igen och därifrån till magliggande. Upprepa serien flera gånger. Sjung "Små grodorna" och hoppa runt i rummet.

LEK: Holly kommer

Dela in deltagarna i tre eller fyra grupper och placera ut grupperna vid kanten av lekområdet. Varje grupp får bestämma vilken figur av Bärtil och hans vänner de ska vara. Ledaren eller någon av deltagarna är Holly och placerar sig i mitten av lekområdet.

Holly ropar t.ex. Bärtil ska ut och springa. Då ska den grupp som föreställer Bärtil springa runt Hollys bo.

Ropar Holly "Hoppa på" ska alla figurer ut och hoppa som på kortet. Då Holly ropar "Holly kommer" ska alla deltagare försöka springa tillbaka till sitt bo. Holly försöker då ta fast så många som möjligt. De som blir fasttagna blir Holly. Den som blir fasttagen till sist får vara Holly nästa gång.

HOLLY GONG



3. Studsa som en boll.

HOLLY GONG



4. Skaka loss i hela kroppen.

HOLLY GONG

3. Studsa som en boll.

HUR

Studsa upp och ner som en boll. Håll armarna nära kroppen och spänn kroppen hela tiden.

VARFÖR

Höjer konditionen och tränar spänsten i benen.

UTVECKLA

Studsa runt i rummet och ta dig framåt, bakåt, till sidan och runt.

Studsa i allt snabbare tempo.

LEK: Djurens toppenhoppbana

Barnen härmar djur och hoppar som t.ex. en hare, en groda eller en kråka eller gör känguruhopp och maskhopp.

HOLLY GONG

4. Skaka loss i hela kroppen.

HUR

Börja med att skaka ena benet, sedan andra benet och sedan båda benen.

Skaka sedan ena armen, sedan den andra och sedan båda armarna. Fortsätt så att du också skakar på rumpan och på huvudet. Till slut skakar hela kroppen.

VARFÖR

Höjer konditionen och övar kroppsuppfattningen.

UTVECKLA

Spring runt och skaka samtidigt i hela kroppen.

Skaka på kroppen då du ligger eller sitter. Lyckas det?

LEK: Skakbyttan

Rita en stor cirkel på marken och "små bon" med jämna mellanrum för varje barn på yttre sidan av cirkeln. Barnen står i sina respektive bon med ansiktet in mot cirkeln. Ett av barnen springer runt cirkeln bakom deltagarna med en pinne i handen och släpper pinnen bakom någon på marken och försöker fort springa ett varv runt cirkeln och nå boet först. Då gäller det för den som fått pinnen bakom sig att märka det och ta upp pinnen och springa i motsatt riktning för att försöka nå sitt bo först. Om så är fallet får den som släppte pinnen ställa sig i mitten av cirkeln, i skakbyttan och skaka på hela kroppen. Om någon redan står i skakbyttan får hen ställa sig i ett tomt bo. Den som har pinnen får nu gå runt med den och i sin tur släppa ner den bakom någon.