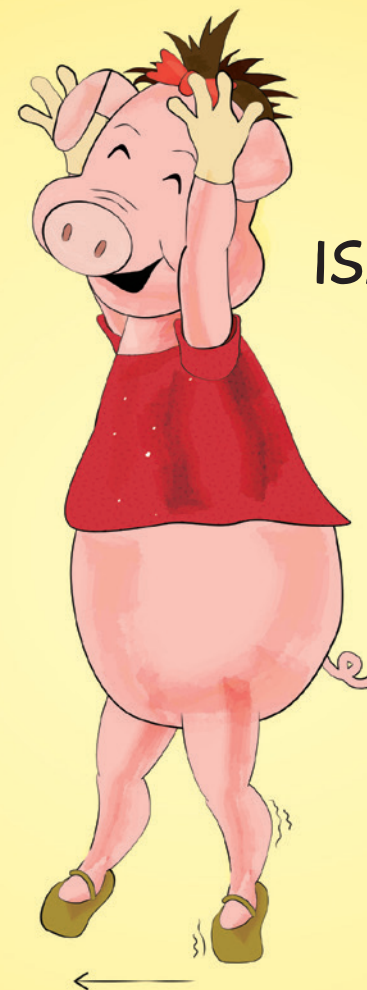


ISA GRIS



1. Snurra runt.

ISA GRIS



2. Gå på tårna med armarna uppåt.

ISA GRIS

1. Snurra runt.

HUR

Snurra runt på stället. Hålla armarna ifrån kroppen. Ändra riktning och snurra åt andra hållet.

VARFÖR

Att snurra runt stimulerar balanssinnet, som hjälper hjärnan att organisera och bearbeta sinnesintryck.

UTVECKLA

Snurra runt långsamt. Snurra runt mycket snabbt.

Testa att stå på tå och snurra i båda riktningarna.

Testa att snurra runt medan du har en ärtpåse på huvudet och se om ärtpåsen hålls kvar.

LEK: Hela rummet snurrar

Spela musik. Barnen står utplacerade på markerade platser, t.ex. vid ärtpåsar.

När musiken spelar snurrar alla runt på stället. När musiken tystnar ska barnen byta plats med varandra. Om ni vill kan ni ha en ärtpåse för lite och det barn som blir utan ärtpåse får sätta på och stänga av musiken.

ISA GRIS

2. Gå på tårna med armarna uppåt.

HUR

Sträck armarna rakt upp mot taket och gå på tå. Gör dig så lång du kan.

VARFÖR

Övar balansen och främjar en god hållning.

UTVECKLA

Gå på tå framåt, bakåt och till sidan.

Gå på tå på en rak linje framåt och sedan bakåt.

Gå på tå och ha en ärtpåse på huvudet. Hålls den kvar?

Kryp ihop och bli liten, sträck sedan på dig och gå på tå. Öva kontrasten.

LEK: Ärtpåsedans

Lägg flera ärtpåsar på golvet. Barnen rör sig till musik utan att trampa på ärtpåsar. När musiken tystnar springer barnen till en ärtpåse och sätter den på huvudet. Sedan rör de sig i rummet med ärtpåsen på huvudet. Tappar man ärtpåsen blir man förstenad. Ett annat barn med ärtpåse på huvudet får plocka upp den och sätta den på den förstenades huvud. Då får hen fortsätta igen. Lekledaren bestämmer på vilket sätt barnen ska röra sig med ärtpåsen på huvudet, t.ex. genom att gå framåt, bakåt eller på tå. När alla har rört på sig en stund på det sätt som ledaren bestämt läggs ärtpåsen på golvet och musik spelas igen.

ISA GRIS



3. Stå på ett ben.

ISA GRIS



4. Gå på hälar.

ISA GRIS

3. Stå på ett ben.

HUR

Stå på ett ben. Håll det andra benet utsträckt till sidan. Håll armarna ifrån kroppen. Håll balansen! Byt sedan ben.

VARFÖR

Övar balansen och främjar stabilitet i bålen.

UTVECKLA

Blunda och stå på ett ben.

Spring på stället. Då ledaren klappar i händerna ställer sig alla på ett ben och står alldeles stilla.

Spring omkring i rummet. Då ledaren klappar i händerna ställer sig alla på ett ben och står alldeles stilla.

Snurra runt på stället. Då ledaren klappar i händerna ställer sig alla på ett ben och står alldeles stilla.

LEK: Busakrobaterna

Barnen delas in i mindre lag. Ledaren säger t.ex. "Åtta fötter och tre händer!". Då ska lagen ställa sig så att de tillsammans har åtta fötter i marken och tre händer i luften. Säger ledaren "Fyra fötter och fem händer" ska laget ha fyra fötter i marken och fem händer i luften. Det blir svårare ju färre fötter man får använda. Även andra kroppsdelar som mage och bak kan användas.

ISA GRIS

4. Gå på hälarne.

HUR

Gå på hälarne. Lyft upp tårna från golvet så mycket du kan. För rumpan bakåt och armarna framåt.

VARFÖR

Övar balansen och stärker muskler i fotleden.

UTVECKLA

Gå på hälarne framåt, bakåt och till sidan. Gå på hälarne på en rak linje framåt och bakåt.

LEK: Kom hem

Alla barn står bredvid varandra bakom en linje, en ledare står en bit ifrån på andra sidan.

Ledaren ropar: "Kom hem alla mina barn! "

Barnen svarar: "På vilket sätt?"

Ledaren bestämmer då på vilket sätt barnen ska ta sig till andra sidan (= hem).

Exempel på olika sätt att ta sig hem kan vara att gå på tå, gå på hälarne, hoppande som en groda, galopperande som en häst, balanserande på lina eller smygande som en indian.