

KRÅK-FIA



1. Dansa som du vill.

KRÅK-FIA



2. Twista – för rumpan från sida till sida.

KRÅK-FIA

1. Dansa som du vill.

HUR

Fri dans. Hitta på dina egna dansrörelser.

VARFÖR

Tränar rytm och grovmotorik.

UTVECKLA

Låt barnen i tur och ordning visa sin egen dans och sedan ska alla andra göra likadant. Dansa till olika sorters rytmer och musik.

LEK: Ringlekar

Prästens lilla kråka:

Ställ er i en stor ring och håll varandra i händerna.

"Prästens lilla kråka skulle ut och åka, ingen hade hon som körde" x 2

Dansa motsols med springsteg. Ringen stannar då man sjunger "körde" andra gången.

"Än slank hon hit, än slank hon dit"

Alla hoppar ett litet steg framåt och ett litet steg bakåt.

"Än slank hon ner i diket"

Hoppa högt och gå sedan ner i huk.

Uppå källarbacken:

Ställ er i en stor ring och håll varandra i händerna.

"Uppå källarbacken, uppå källarbacken har jag en vän" x 2

Dansa medsols med springsteg, motsols under repriserna.

"Vacker är han, finer är han"

Stanna ringen och sväng snett framåt med benen, växelvis.

"Glader är han när han dansar"

Vacker är han, finer är han, glader är han när han dansar"

Ta tag igen, springsteg medsols.

KRÅK-FIA

2. Twista – för rumpan från sida till sida.

HUR

Dansa twist – för rumpan från höger till vänster. Låt armarna fritt röra sig med i rörelsen. Håll knäna lite böjda hela tiden.

VARFÖR

Tränar rytm och grovmotorik.

UTVECKLA

Förflytta dig på olika sätt medan du twistar till höger och vänster, framåt och bakåt.

Twista både högt och lågt.

LEK: Robotleken

Den här leken är lämplig på ett område som går lätt att avgränsa.

Deltagarna delas upp i lag om tre. En är övervakare och två är dansande robotar.

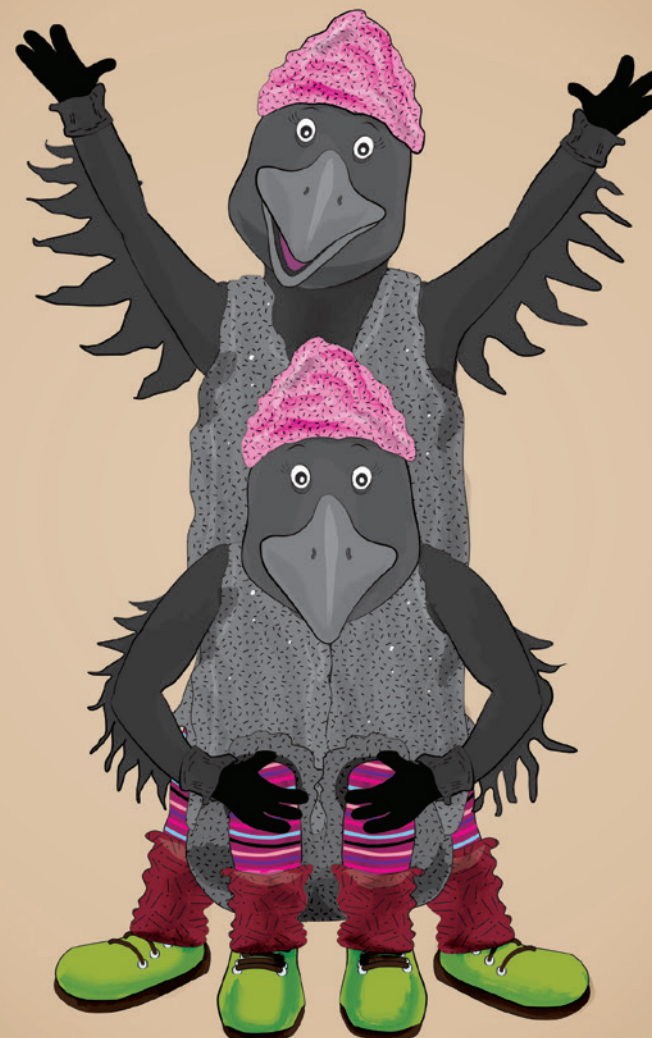
Roboten dansar ryckigt i den riktning den står i när startsignalen går. Övervakarens uppgift är att ha koll på robotarna och vända dem i "rätt" riktning. Om roboten kommer till ett hinder eller en gräns för området, stannar den där och dansar på stället. Då måste övervakaren vända på roboten. Robotarna får inte springa utan bara röra sig i gåtakt.

KRÅK-FIA



3. Trumma på dina knän.

KRÅK-FIA



4. Krymp – bli stor.

KRÅK-FIA

3. Trumma på dina knän.

HUR

Stå med lätt böjda ben och föreställ dig att du har en trumma i knäet. Trumma på låtsastrumman. Använd hela armarna.

VARFÖR

Tränar rytmisinet, vilket ger positiv effekt på bl.a. språkinläring.

UTVECKLA

Trumma långsamt, trumma snabbt.

Stå mitt emot varandra och gör en klapppramsa. Klapp på knäna – klappa händer – klappa med handflatorna mot varandra – klappa händer – klapp på knäna.

Stampa och klappa turvis.

Skapa en rytmserie med olika ljud och material.

LEK: Sök ljudet

Ställ en äggklocka så att den börjar ticka och göm den i rummet medan barnen väntar utanför. Kalla in barnen, be dem lyssna för att hitta äggklockan. Den som hittar klockan trummar på sina ben som signal och får sedan gömma den igen och leken kan fortsätta.

KRÅK-FIA

4. Krymp – bli stor.

HUR

Stå på stället. Krymp ihop och bli riktigt liten som en boll. Ställ dig sakta upp, bred ut armarna och gör dig riktigt stor.

VARFÖR

Tränar kroppsuppfattning och rytm.

UTVECKLA

Kryp ihop och smyg runt i salen, sedan växer alla och blir stora medan de går runt i salen. Öva kontrasten.

LEK: Stor, liten och Kråk-Fia

Barnen ställer sig på rad bakom en linje.

Då ledaren ropar "Liten" kryper barnen ihop.

Då ledaren ropar "Stor" ställer sig barnen upp med armarna uppsträcka

Då ledaren ropar "Kråk-Fia" springer barnen till en utmärkt linje eller plats en bit ifrån.

Leken kan varieras med andra rörelser.