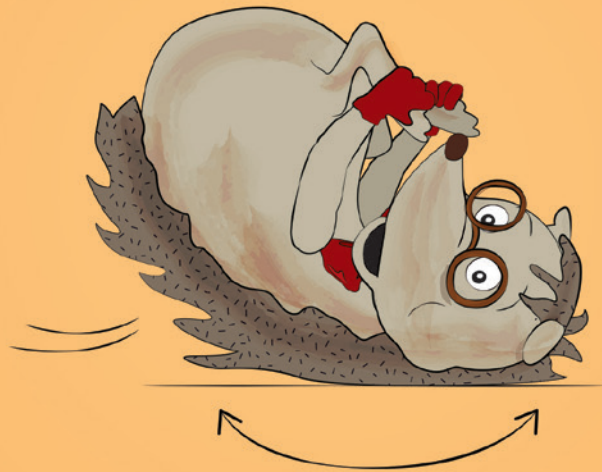


RUNE BERG



1. Gunga på rygg – håll i benen.

RUNE BERG



2. För armarna från sida till sida.

RUNE BERG

1. Gunga på rygg – håll i benen.

HUR

Lägg dig på rygg. Böj benen mot magen och håll om knäna med armarna. Gunga fram och tillbaka på rygg.

VARFÖR

Tränar grovmotorik, kroppsuppfattning och kan fungera som avslappningsövning.

UTVECKLA

Gunga från sida till sida.

Fall över till ena sidan och vila en stund.

För benen till ena sidan och övre kroppen till andra sidan så att det blir en skön vridning och tånjning i ryggen.

LEK: Rita på ryggen-leken

Alla barn sätter sig efter varandra i en lång rad. Ledaren sätter sig sist och ritar en figur, t.ex. ett hjärta eller en sol, på ryggen på det barn som sitter framför.

Barnet ska då rita samma sak på ryggen framför. När alla ritat klart lutar sig alla bakåt och vilar en stund.

Om ni vill kan den som börjar rita sin bild på ett papper efter att hen ritat på ryggen på personen framför. Den som är sist i raden ritar bilden som någon ritat på hans rygg. Blev bilderna lika eller olika?

RUNE BERG

2. För armarna från sida till sida.

HUR

Stå med båda fötterna stadigt på golvet och brett isär. Armarna hänger fritt vid sidorna. Låt armarna långsamt börja svänga fritt från sida till sida medan tyngden flyttas från sida till sida.

VARFÖR

Tränar kroppsuppfattning och smidighet och kan fungera som en avslappningsövning.

UTVECKLA

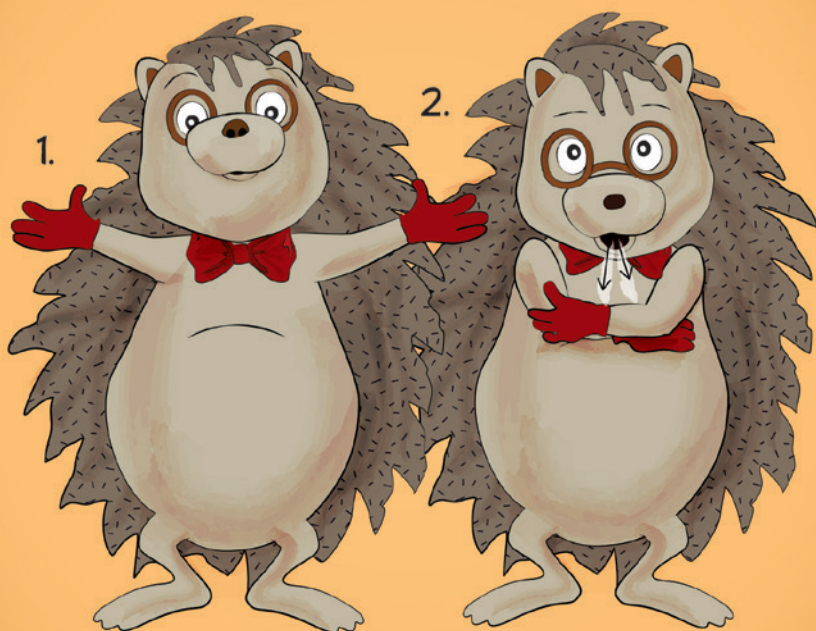
Låt armsvängningarna övergå till en vridningsrörelse. Kroppen är rak som stammen på ett träd. Armarna är som slappa grenar som blåser i vinden runt stammen. Börja vridrörelsen långsamt och låt den bli snabbare. Avsluta rörelsen så att vridningen blir mindre och mindre. Stå stilla en stund och andas lugnt.

LEK: Vågen

Ta varandra i hand och ställ er i en stor ring. Ledaren trycker med sin högra hand och det barn som känner trycket i sin vänstra hand gör likadant med sin högra hand. Rörelsen förflyttar sig som en våg hela varvet runt i ringen.

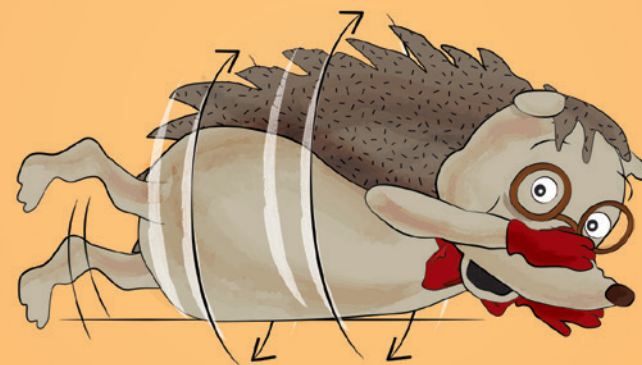
Ledaren kan variera rörelsen genom att göra en vågrörelse med högra armen och låta den rörelsen gå runt i ringen.

RUNE BERG



3. Andas in – för armarna bakåt,
andas ut – krama om dig själv.

RUNE BERG



4. Rulla runt liggande på golvet.

RUNE BERG

3. Andas in – för armarna bakåt, andas ut – krama om dig själv.

HUR

Stå med fötterna stadigt på golvet. Ta ett djupt andetag. När du andas in för du armarna bakåt och öppnar upp bröstkorgen. När du andas ut kramar du om dig själv med armarna.

VARFÖR

Tränar kroppsuppfattning, smidighet, förbättrar syresättningen i kroppen och kan fungera som en avslappningsövning.

UTVECKLA

Låt barnen gå omkring i salen eller ute medan de andas in långsamt och för armarna bakåt. Be dem stanna upp när de andas ut och kramar sig själva.

LEK: Ballongen

Barnen står tätt i ring och håller varandra i händerna. Föreställ er att ringen är en ballong som ni blåser upp. Medan ni blåser upp ballongen blir ringen hela tiden större genom att ni långsamt backar. Sedan töms ballongen på luft och ringen krymper. Barnen går ihop tätt tillsammans. Upprepa. Till slut sticker någon en nål i den uppblåsta ballongen. Då spricker den med en stor smäll. Ringen går sönder och barnen släpper taget och lägger sig ner på rygg.

RUNE BERG

4. Rulla runt liggande på golvet.

HUR

Lägg dig raklång på golvet. Sträck armarna ovanför huvudet. Rulla runt en sträcka åt ett håll och sedan åt det andra hållet.

VARFÖR

Tränar rums- och kroppsuppfattning, smidighet och grovmotorik. Rörelsen kan också fungera som en avslappningsövning då den görs långsamt.

UTVECKLA

Rulla med armarna nära kroppen.

Rulla ner för en lutning av något slag. Försök sedan rulla uppåt för lutningen.

Rulla några gånger till höger och till vänster. Lägg dig sedan i en bekväm ställning och vila en stund.

Alla barnen lägger sig på mage bredvid varandra. Armarna är sträckta över huvudet. Ett av barnen lägger sig tvärs över de andra barnen. Barnen som ligger under börjar sedan rulla samtidigt åt ett håll, så att barnet som ligger utanpå dem också förflyttas framåt.

LEK: Rull saga

Ledaren läser en fritt vald saga. Barnen ligger på rygg på golvet tätt ihop. Man har på förhand kommit överens med barnen om att de rullar runt ett varv varje gång de hör ett visst ord.