

## HEJ!

Det här är Hoppa på-rörelsekort med Bärtil och hans vänner. Det finns både kort i vanlig spelkortsstorlek och de här stora korten, riktade till personal på daghem. Kortet ska inspirera till mångsidiga och roliga rörelsestunder på daghem. Kortet kan användas på många olika sätt, både ute och inne. Grundtanken är att alla får och alla kan.



Rörelsekorten visar vilka rörelser Bärtil och hans vänner kan.

**Bärtil** (blå) – koordination

**Isa Gris** (gul) – balans

**Holly Gong** (rosa) – kondition

**Kråk-Fia** (beige) – rytm

**Pudeln Pipsa** (lila) – styrka och smidighet

**Älgen** (grön) – grovmotorik

**Rune Berg** (orange) – återhämtning

Rörelsen förklaras på det stora kortets baksida:

- HUR: Beskrivning av rörelsen.
- VARFÖR: Effekter av övningen eller vad den tränar.
- UTVECKLA: Tips på övningar ni kan göra när rörelsen på kortet går bra.
- LEK: Förslag på lek som innehåller den rörelse som visas på kortet.

## ULLIS



Rör dig som du vill.

Tanken är att ni med hjälp av korten tillsammans kan hitta på olika sätt att göra rörelserna och därmed träna olika färdigheter på ett roligt sätt. Kortet kan användas både utan och med affischen som finns med i Hoppa på-paketet.

Korten och affischen kan användas mångsidigt, här är några tips:

- Dra ett kort och gör rörelsen tillsammans.
- Någon drar ett kort och visar rörelsen. De andra får gissa vem man är.
- Lägg korten på golvet med bildsidan neråt. Låt barnen röra sig i rummet eller på ett visst område till musik. När musiken tystnar tar alla upp ett kort och gör rörelsen på kortet.
- Skapa en rörelseserie med korten. Alla i samma färg eller en serie med olika färger.
- Gör en rörelseserie som föreslås på affischen. Låt barnen göra det i grupp eller parvis.
- Öva en rörelse en tid och avancera sedan enligt utvecklingstipsen.
- Gör rörelser enligt tema (färg) en viss tid.
- Lek de lekar som föreslås på de enskilda korten och hitta på egna lekar som tränar de olika färdigheterna.

Vi hoppas att ni ska ha mycket glädje och nöje av korten och affischen!



## ULLIS

Rör dig som du vill.

### HUR

Alla får fritt röra sig som de vill. Hitta på en egen rörelse!

### VARFÖR

Stimulerar rörelseglädje, kreativitet och främjar en god kroppskänedom.

### UTVECKLA

Rör dig enligt olika känslor.

Rör dig på olika sätt (stort, kantigt, mjukt, litet, lätt).

Rör dig som om du hade olika underlag (halt, vått, kallt, hett, taggar).

Rör dig till olika rytmer och musik.

### LEK: Pantomim

Pantomim där barnen gissar vad den andra föreställer. Barnet kan t.ex. föreställa en känsla, en varelse eller en verksamhet.