



Pausrörelsekartotek

Fysisk aktivitet, motoriska övningar och pauser i situationer som kräver koncentration främjar all sorts inläring. Barn har ett spontant aktivitetsbehov och i det dagliga livet borde rörelse ingå som en naturlig del. Tyvärr tillbringar skolelever ofta en stor del av dagen stillasittande. Inom ramen för Hälsoverkstaden har vi utvecklat verktyget pausrörelsekartotek och hoppas att Du som lärare tar till Dig detta begrepp "pausrörelse" och hjälper oss att utveckla det i rätt riktning.

Kartoteket består av 60 övningar i tre olika kategorier; **varva ner**, **rör på dig** samt **upp och hoppa**. Som hjälp för att skapa rutin, eller som en kontroll av tiden, finns även en äggklocka som man kan använda om man vill.

I nedre kanten av varje kort nämns vilka olika mer specifika färdigheter övningarna tränar: motorik, kroppsuppfattning, samarbete och koncentration. Motorik innehåller finmotorik, grovmotorik, balans och koordination. Kroppsuppfattning innefattar din bild av din kropp och upplevelsen av din kropp i rörelse och vila. Samarbete innefattar olika sätt att kommunicera med varandra. Koncentration tar bl.a. fasta på uppmärksamhet som en central egenskap.

Materialet har utarbetats av Bodil Strandberg och Annika Kuusniemi, studerande i idrott och hälsopromotion vid Yrkeshögskolan Sydväst, i samarbete med Folkhälsans sakkunniga.

ILLUSTRATÖR: ANDREAS HAMBERG

1. Istappen – 3 min.
2. Spagetti al dente – 3 min.
3. Minisiesta – 3 min.
4. Minspelet – 3 min.
5. Vad hör du? – 3 min.
6. Natursteg – 3 min.
7. Andning – 3 min.
8. Räkna tillsammans – 3 min.
9. Golvpress – 5 min.
10. Spegeln – 5 min.
11. Ballonger – 5 min.
12. Bokstäver – 5 min.
13. Balansgång – 5 min.
14. Junioryoga – 5 min.
15. Kulan – 5 min.
16. Färgmolnet – 5 min.
17. Var är din kompis? – 5 min.
18. Icke picke – 5–10 min.
19. Handmassage – 7 min.
20. Massage – 10 min.

1. Skrivkrampen – 3 min.
2. Symaskinen – 3 min.
3. Gemensamma krafter – 5 min.
4. Nudda – 5 min.
5. Nacke och axlar – 5 min.
6. Skriv med fötterna – 5 min.
7. Osynliga bollen – 5 min.
8. Beskrivande adjektiv – 5 min.
9. Namnlek – 5 min.
10. Finn fel! – 7 min.
11. Visa känslor – 10 min.
12. Människoknuten – 10 min.
13. Samling – 10 min.
14. Fotleken – 10 min.
15. Promenaden – 10 min.
16. Människopennan – 10 min.
17. Kopieringsmaskinen – 10 min.
18. Min inre karta – 10 min.
19. Suddgummirace – 10 min.
20. Amöban – 10 min.

1. Popcorn – 3 min.
2. Djurhopp – 5 min.
3. Skugga din kompis – 5 min.
4. Bil och förare – 5 min.
5. Maskinen – 5 min.
6. Känguruboll – 5 min.
7. Organisation! – 5 min.
8. Armbåga dig fram – 5 min.
9. Härma djur – 5 min.
10. Äpple eller svamp – 5 min.
11. Den osynliga dansmattan – 7 min.
12. Robotar och slem – 7 min.
13. Enben – 5–10 min.
14. Former – 10 min.
15. Följa John – 10 min.
16. Larven – 10 min.
17. Plankorna – 10 min.
18. Stocken – 10 min.
19. Mullvaden – 10 min.
20. Blodpotatis – 10 min.



VARVA NER

Korten med blå färg har övningar för att varva ner. Målet med övningarna är att lugna ner och slappna av.

RÖR PÅ DIG

Använd de gröna korten när det behövs en rörelsepaus i undervisningen. Övningarna höjer koncentrationen och elevernas uppmärksamhetsnivå.

UPP OCH HOPPA

Dessa övningar aktiverar och höjer energinivån. De kan användas för att få i gång eleverna.

1. ISTAPPEN – 3 min.

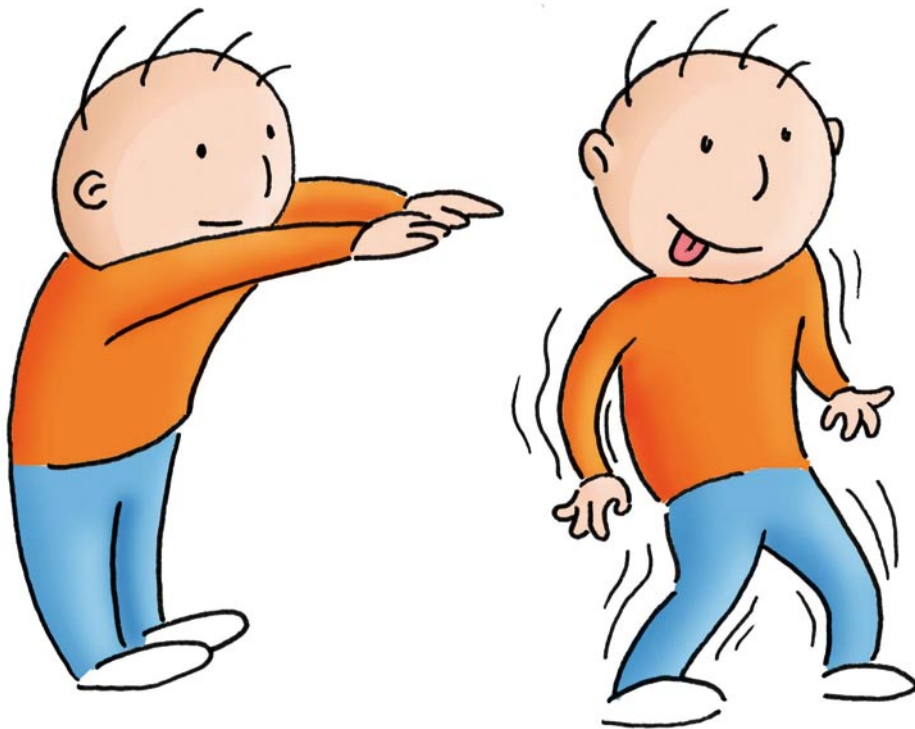


Deltagare: Enskilt

Uppgift: Stå som en istapp, rak och spänd, som långsamt smälter i vårsolen. Sjunk sakta ihop och slappna av tills du blir en liten vattenpöl på marken.

1. Värmen gör att vattnet avdunstar och bildas till ett svävande moln. Sväva omkring! Molnet blir tyngre och så regnar det.
2. Vattnet avdunstar igen och blir ett vintermoln. Visa hur snön lätt och långsamt dalar ner.

2. SPAGETTI AL DENTE – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Okokt spaghetti är hård och stel medan kokt spaghetti är lös och sladdrig. Tänk dig att din kropp är okokt spaghetti som vi stegvis ska koka.

1. Dina armar är okokt spaghetti. Låt dem koka. Skaka på de kokta spagettiarmarna.
2. Dina ben är okokt spaghetti. Låt dem koka. Skaka på de kokta spagettibenen.
3. Hela kroppen är rak och stel som okokt spaghetti. Låt koka. Skaka på den sladdriga spagettikroppen.

3. MINISIESTA – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Lägg ner överkroppen på pulpeten. Du behöver inte göra någonting, du får sluta ögonen och låta tankarna komma och gå som de vill.

1. Lyssna till ljudet av ventilationen eller buller som kanske finns i rummet eller kommer utifrån.
2. Lyssna till din andning. Känn hur luften strömmar in i dig och ut ur dig och ger dig nya krafter.
3. Känn hur det känns i hela din kropp. Tänk på fötterna, benen, baken, ryggen, magen, lungorna, hjärtat, nacken, ansiktet och huvudet. Ligg sen kvar och njut en stund.

4. MINSPELET – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Alla sitter på egen plats.
Nu ska alla ansiktsmuskler aktiveras.
Det är tillåtet att skratta.

1. Gapa så stort du bara kan.
2. För dina käkar i sidled.
3. Forma din mun rund.
4. Se så sur ut som möjligt.
5. Skrynkla ansiktet till ett russin.
6. Se så glad ut som möjligt.

5. VAD HÖR DU? – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Sitt tyst och stilla och lyssna! Om du hör ett ljud, peka mot ljudet. Pekar alla åt samma håll? Hör alla samma saker? Märker kanske någon bullret som kommer utifrån? Rör någon på sig? Regnar det eller viner det utanför fönstret?

- Lyssna på det havsbrus som hörs då du sätter händerna i form av en snäcka och lägger dem över öronen.

6. NATURSTEG – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Rör på dig i klassrummet. Tänk dig att du går på snö, is, grus, i vattenpölar, på en sandstrand. Tänk dig hur det känns och visa hur det ser ut. Du kan också beskriva hur det låter.

7. ANDNING – 3 min.

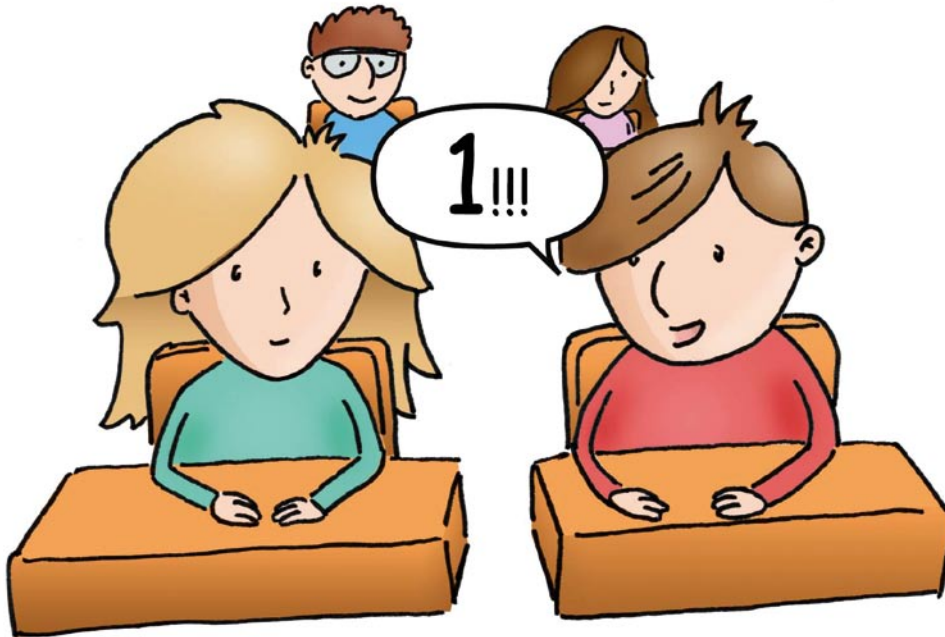


Deltagare: Enskilt

Uppgift: Sitt på din plats eller ställ dig upp bredvid pulpeten. Upprepa varje övning fem gånger.

1. Ta några djupa andetag. Känn hur luften fyller magen, midjan och ryggen som en tunna. Låt kroppen bli tung och avslappnad när du andas ut!
2. Sträck armarna över huvudet och sträck på dig. Gäspa gärna.
3. Lyft upp axlarna mot öronen och andas in! Håll kvar lite. Andas ut, släpp ner axlarna och låt avslappningen spridas ut i kroppen.

8. RÄKNA TILLSAMMANS – 3 min.



Deltagare: I grupper/alla

Uppgift: Gruppen ska räkna tillsammans utan att veta vem som ska säga vilken siffra. En börjar med att säga "ett", någon annan säger "två" och en tredje säger "tre". Räkna utan att ge tecken om vem som ska säga vad eller när och utan att tala i mun på varandra. Säger två personer samtidigt börjar man räkna från ett igen. Sträva efter att alla får säga en siffra.

- Efter lite övning kan ni blunda när ni räknar.

9. GOLVPRESS – 5 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Ligg på golvet. Blunda. Tryck ena benet hårt mot golvet och slappna sedan av. Upprepa med andra benet. Tryck efter det ena armen hårt mot golvet och slappna av. Upprepa med andra armen. Tryck hela ryggen hårt mot golvet och slappna av. Skrynkla ihop ansiktet som ett litet russin och slappna av.

Skaka lätt på benen, armarna och hela kroppen. Kroppen känns tung och avslappnad. Ligg kvar en stund.

10. SPEGELN – 5 min.

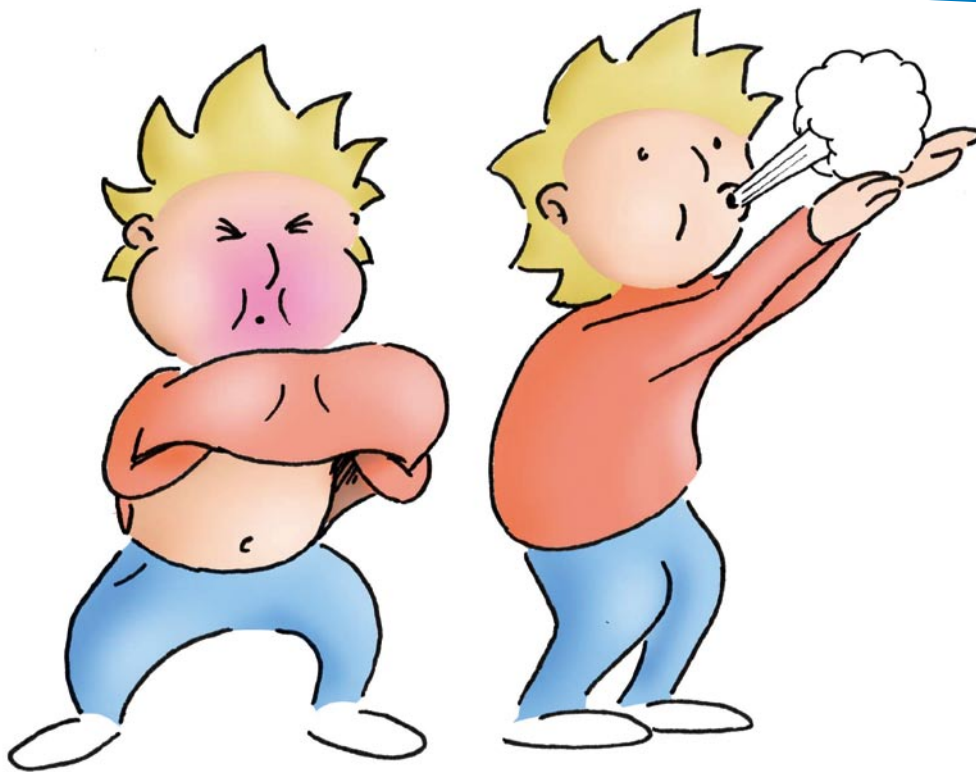


Deltagare: Parvis

Uppgift: Ställ dig mittemot ditt par. Var din kompis spegelbild och följ varje rörelse som kompiserna gör. Efter en stund byter ni roller så att den andra leder. Se varandra i ögonen och rör er ljudlöst.

- Sätt upp handflatorna mot varandra, men de får inte röra. Följ parets handrörelser som om du var en spegel.
- Följ större kroppsrörelser, t.ex. rörelser med armar och ben.
- Gör precis allt som din kompis gör.

11. BALLONGER – 5 min.

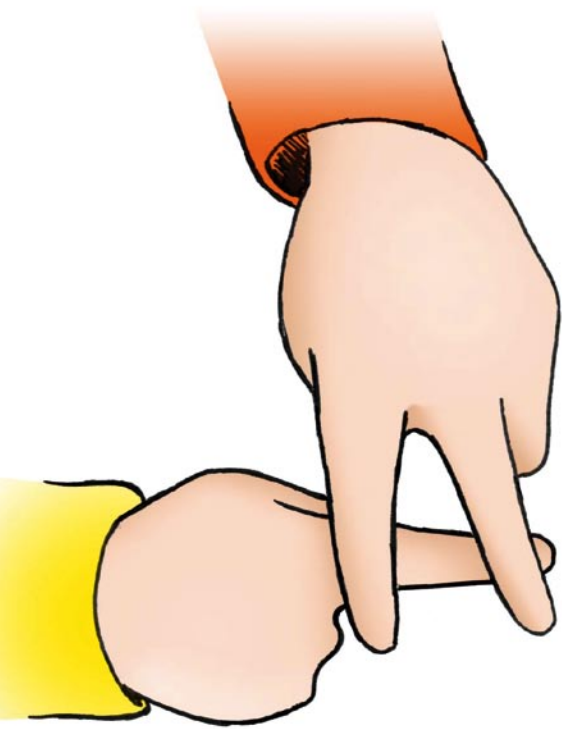


Deltagare: Enskilt/alla

Uppgift: Tänk dig att du är en ballong som fylls och blir större och större. Bli så stor som möjligt. Släpp sedan sakta ut all luft ur ballongen och sjunk ihop. Upprepa några gånger. Vad händer när ballongen spricker?

- Ballongen fylls med helium och blir stor men också mycket lätt.
- Ballongen fylls med vatten och blir tung och splaskig.
- Bilda en ring, blås upp ringen som en ballong tills den spricker.

12. BOKSTÄVER – 5 min.



Deltagare: Enskilt/parvis

Uppgift: Forma olika bokstäver med dina fingrar och med kroppen.

- Gå tillsammans igenom alfabetets alla bokstäver med fingrarna.
- Gör samma med hela kroppen.

13. BALANSGÅNG – 5 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Testa din balans genom att gå runt i klassen vanligt eller på tå. Gå på olika sätt: framåt, bakåt, i sidled, med slutna ögon. Hitta på egna sätt!

1. Balansera ett litet föremål på huvudet, t.ex. ett suddgummi.
2. Balansera ett större föremål på huvudet, t.ex. en bok.
3. Balansera ett föremål på huvudet och blunda.

14. JUNIORYOGA – 5 min.

Deltagare: Enskilt

Uppgift: Inta de olika ställningarna och håll positionerna under fem in- och utandningar.

1. **Död mans ställning.** Ligg helt stilla.
2. **Runda stenen.** Ställ dig på knä och böj dig över fötterna. Lägg ner pannan i mattan, armarna längs sidan och handflatorna upp mot taket.
3. **Trädet.** Lyft upp en fot och håll blicken rakt fram. Fäst foten på insidan av benet du står på. För sakta upp armarna och håll ihop händerna över huvudet. Andas lugnt. Stå stilla som ett träd.
4. **Örnen.** Både arm och ben krokas ihop. Blicken vilar framåt.



15. KULAN – 5 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Alla ligger på rygg på golvet, blundar och slappnar av. Läraren säger:

”Föreställ dig att du har en liten skattkista i magen. Det är en vacker kista och du öppnar den. I kistan ligger en kula. Det är en speciell kula, för när du andas ut kan du skicka iväg den vart du vill i kroppen och när du andas in rullar den tillbaka igen, in i skattkistan. Vi börjar med att skicka kulan till höger fot. Andas in. Andas ut och känn hur kulan rullar iväg. Andas in och låt kulan rulla tillbaka till kistan. Känn hur det blir varmt där kulan har varit.”

Gå igenom hela kroppen på motsvarande sätt.

16. FÄRGMOLNET – 5 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Sitt rak i ryggen på din plats och blunda. Andas fritt.

”Föreställ dig ett färgmoln som svävar i luften. Molnet har alla färger.

Andas och låt de olika färgerna turvis fylla din kropp. Grönt gör dig stark. Den blåa färgen gör dig lugn. Rött ger dig energi. Lila gör dina tankar goda. Gult gör dig glad. Andas och låt en valbar färg fylla din kropp. Vad får du av denna färg?

Sitt kvar en stund och känn hur du fått ny energi för dagen.”

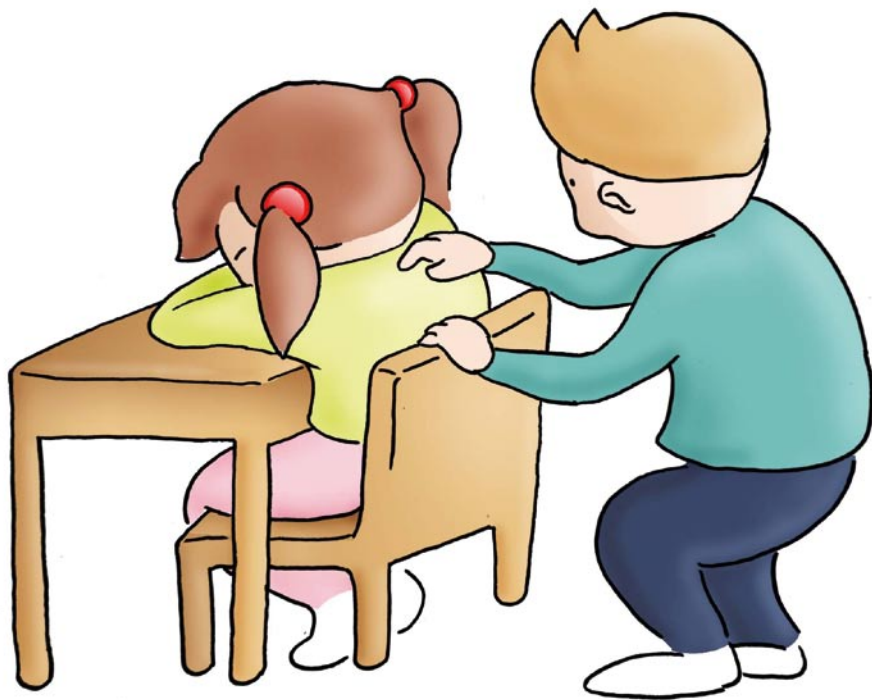
17. VAR ÄR DIN KOMPIS? – 5 min.



Deltagare: Alla/i grupper

Uppgift: Alla blundar förutom en som ska röra på sig. Den som rör på sig smyger till ett ställe och stannar där. De som blundar följer smygarens rörelser med fingret. Smygaren säger STOPP när alla får titta. Vem pekar rätt?

18. ICKE PICKE – 5–10 min.



Deltagare: Parvis

Uppgift: Den ena vilar över pulpeten, blundar och försöker slappna av. Paret rör sin kompis försiktigt på olika ställen på ryggen och armarna och räknar antalet beröringar. Den som vilar ska också räkna beröringarna. Sen jämförs antalet. Har båda samma tal?

- Rör också på andra kroppsdelar. Var känns det minst?
- Använd flera fingrar samtidigt. Hur många fingrar håller paret mot ryggen? Gissa varje gång.

19. HANDMASSAGE – 7 min.



Deltagare: Parvis

Uppgift: Ta kompisens hand i dina händer och massera på följande sätt:

Stryk lätt handen och fingrarna på över- och undersidan. Vänd kompisens hand så att handflatan är uppåt. Ta tag i kompisens hand och gör små cirklar med tummen. Massera den muskel som rör på tummen och de muskler som rör på resten av fingrarna. Fortsätt sedan med att massera varje finger enskilt. Upprepa på andra handen och byt roller.

20. MASSAGE – 10 min.



Deltagare: Parvis/alla

Uppgift: Ge ditt par en lätt nack- och ryggmassage. Börja och sluta med lätta strykande rörelser. Fråga ibland om du tar i för lätt eller för hårt och försök få ditt par att slappna av.

- Arbeta parvis.
- Arbeta i en ring så att alla har någon framför sig att massera. Byt riktning.

1. SKRIVKRAMPEN – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Sätt händerna i rörelse.
Gör rörelseserien först 8 ggr sen 4 ggr och till sist 2 ggr:

1. Gnid händerna mot varandra.
2. Böj och spreta med fingrarna.
3. Rulla handlederna åt båda hållen.
4. Rulla händerna från handleden i en åtta.
5. Knyt näven och slappna av.

2. SYMASKINEN – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Sitt på en stol med fotsulorna på golvet. Gör ett plagg genom att utföra följande rörelser med tår och fötter.

1. Spreta med tårna som nålar i en nåldyna.
2. Plocka knappar med tårna från golvet (t.ex. penna, suddgummi).
3. Samla ihop ett tyg som ligger på golvet genom att göra cirklar med vristerna.
4. Trampa symaskinen fortare och fortare.
5. Klä på dig ditt plagg!

3. GEMENSAMMA KRAFTER – 5 min.

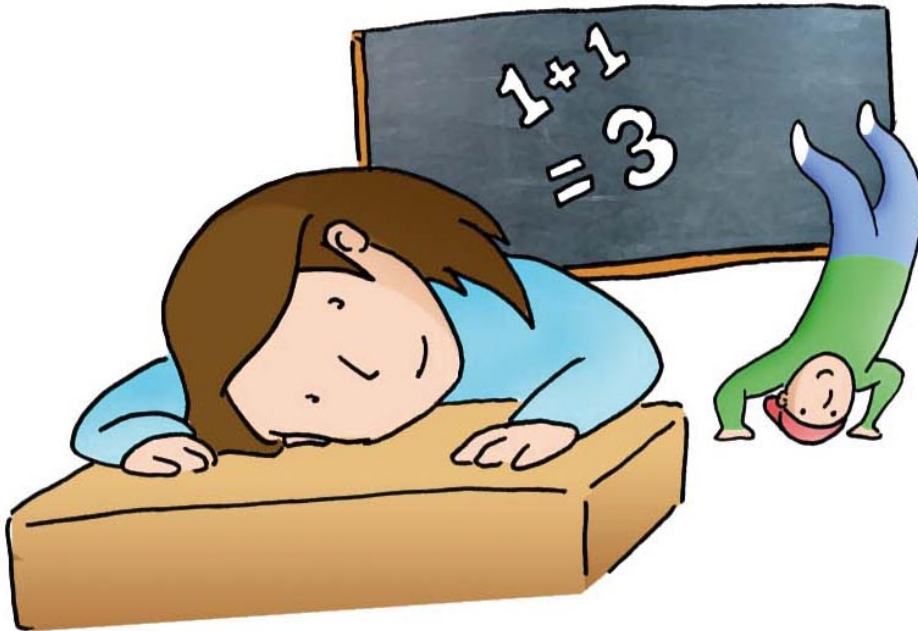


Deltagare: Parvis

Uppgift: Använd gemensamma krafter för att stadigt och tryggt utföra rörelserna.

- Stå rygg mot rygg och luta mot varandra. Försök gå ner på huk så att ryggarna rör varandra hela tiden. Stig sedan upp.
- Sitt på golvet med tårna och halva fotsulorna mot varandra. Ta ett fast grepp om varandras armleder. Försök turvis dra upp den andra och stå.

4. NUDDA – 5 min.

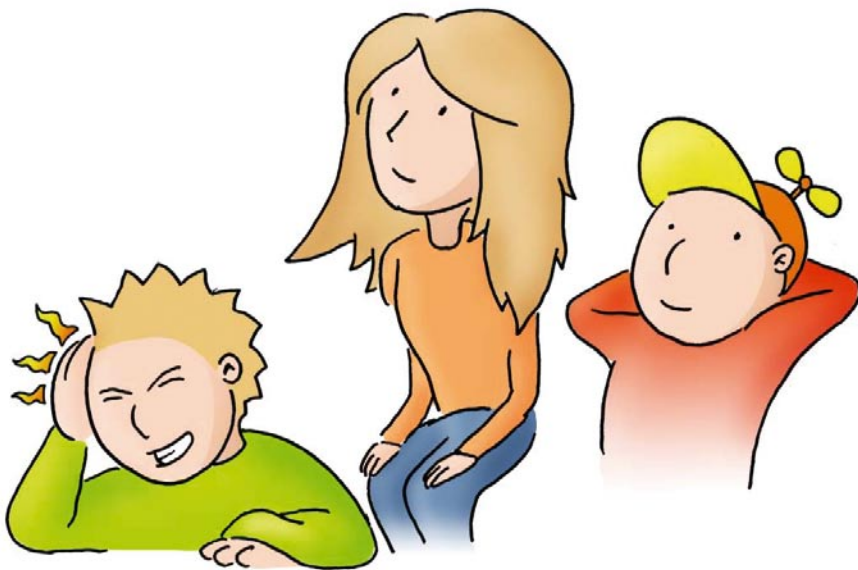


Deltagare: Enskilt

Uppgift: Nudda bestämda ställen i klassrummet med en bestämd kroppsdel, t.ex. hälen-pulpeterna, huvudet-tavlan. En gruppleddare säger vad som ska nuddas.

- Bestäm hur många kroppsdelar som får nudda golvet. T.ex. tre kroppsdelar kan vara två fötter och en mage. De andra försöker uppfylla detta. När alla lyckas byts position.
- Nudda en kroppsdel med en annan kroppsdel på kompis. T.ex. öra-mage, knä-rumpa, kind-axel.

5. NACKE OCH AXLAR – 5 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Sitt med rak rygg. Gör din nacke lång och dra in naveln en aning. Sänk axlarna.

1. Sträck på dig. Knäpp händerna i nacken, luta dig bakåt och för armbågarna bakåt. Dra ihop skulderbladen.
2. Nackvridning. Dra in hakan. Vrid huvudet till vänster. Vrid sen åt höger.
3. Huvudpress. Lägg handen mot huvudet och pressa huvudet mot handen. Huvudet och handen är stilla. Tryck huvudet från olika riktningar.
4. Rulla axlarna i stora cirklar framåt/bakåt.

6. SKRIV MED FÖTTERNA – 5 min.



Deltagare: Enskilt/parvis

Uppgift: Sätt dig på golvet, böj benen och lyft upp dem i luften. Luta bakåt och stöd händerna i golvet. Skriv ditt namn eller något annat i luften med fötterna ihop. Jobba parvis. Låt kompiserna gissa vad du skriver.

- Sära på fötterna och skriv samma ord parallellt med vardera foten.
- Försök hålla dina ben helt raka när du skriver.

Är det lättare eller tyngre så här?

7. OSYNLIGA BOLLEN – 5 min.



Deltagare: Ensam/parvis/i grupp/alla

Uppgift: Du har en osynlig boll i händerna. Bestäm hurdan bollen är: jättestor/pytteliten/tung/lätt/fylld med helium/het/kall/kan lätt gå sönder/kan studsas bra/fotboll/korgboll/tennisboll/superboll eller en pingisboll. Lek med din boll.

- Kasta bollen parvis eller i små grupper till varandra. Kom ihåg bollens egenskaper.
- Alla väljer en egen bollegenskap. Byt bollen med andra i klassen tills du får din egen boll tillbaka.

8. BESKRIVANDE ADJEKTIV – 5 min.

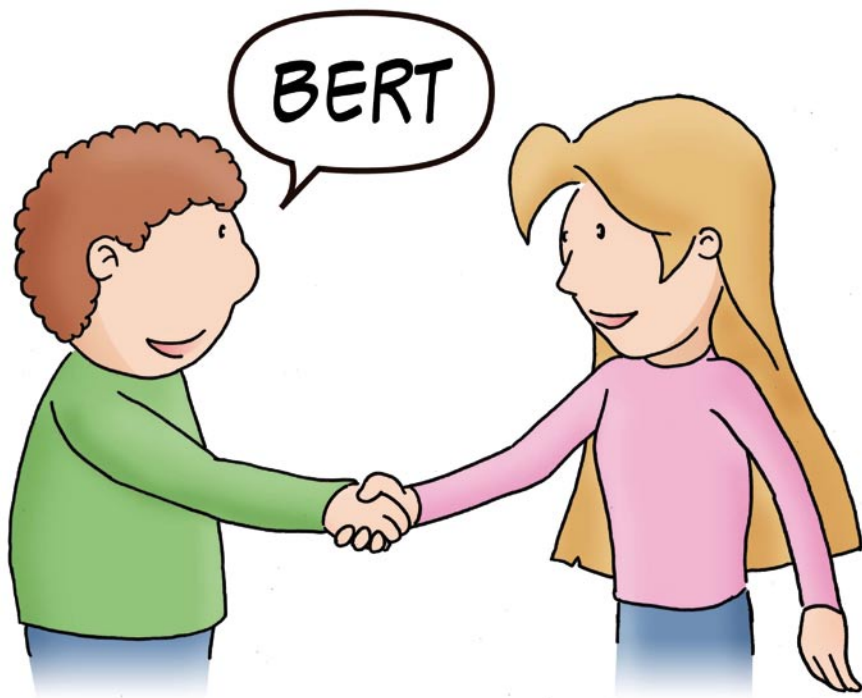


Deltagare: Enskilt

Uppgift: Alla rör sig tyst i klassen. Ledaren talar om hur man ska röra sig med beskrivande adjektiv. Exempelvis stor, kort, rund, smal ...

1. Hitta tillsammans på de beskrivande orden.
2. Hitta på motsatser och visa dem turvis i snabb takt (t.ex. lång-kort, stor-liten, glad-sur).

9. NAMNLEK – 5 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Gå runt i rummet. Skaka hand med någon och presentera er med förnamn. Byt namn med varandra. Gå vidare, hälsa på en ny person och presentera dig med det nya namnet. Gör så tills du fått tillbaka ditt riktiga förnamn.

- Presentera dig med ditt efternamn.
- Välj en kategori och hitta på ett eget namn i denna kategori, t.ex. djur (misse), blomma (ros), bil (Ferrari).

10. FINN FEL! – 7 min.



Deltagare: Parvis

Uppgift: Gör turvis en staty. Titta noga på statyn och vänd dig sedan om. När paret inte tittar, ändrar statyn på sin position och stelnar igen. Paret får sedan gissa vad som har ändrats.

- Statyn byter benets, handens eller huvudets ställning.
- Statyn rör på någon kroppsdel bara litet.
- Statyn rör på kroppsdelar som är svårare att upptäcka, t.ex. fingrarna, munnen eller ögonen.

11. VISA KÄNSLOR – 10 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Gå runt i klassen och visa utan ljud hur det ser ut att känna olika känslor. Använd kroppen, gester och ansiktsuttryck. Var glad, ledsen, pigg, uttråkad, kär, generad, arg, vanlig, slö och ivrig. Hitta på egna.

- Ledaren får säga vilken känsla eller sinnesstämning som visas.
- Välj själv vilken känsla du vill visa. När du träffas med en annan deltagare försök gissa vilken känsla hon/han har.

12. MÄNNISKOKNUTEN – 10 min.



Deltagare: Grupp/alla

Uppgift: Gör en cirkel och ta varandra i händerna. En elev släpper taget. En annan får blunda och vara knutlösare medan resten av gruppen gör en människoknut. Gå turvis under och över varandras händer. Knutlösaren försöker sedan öppna knuten utan att släppa taget.

- Gör små knutar på 4–5 i gruppen.
- Gör en stor knut där alla är med. Då kan man ha två knutlösare.

13. SAMLING – 10 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Ställ er längs väggarna i klassrummet och blunda. Försök sedan hitta varandra med hjälp av ljud och samlas i mitten av klassen. Håll händerna framme och rör dig försiktigt så att du inte krockar med något eller någon.

- Börja med att jobba i små grupper som ska hitta varandra.
- Rör er parvis så att alla har någon att känna sig tryggt med.

14. FOTLEKEN – 10 min.



Deltagare: Små grupper

Uppgift: Ställ er i ring. En börjar med att flytta sin fot vid sidan av nästa deltagares fot. Den som fick en fot bredvid sin fot ska sedan flytta sin fot vidare bredvid nästa deltagares fot. Stanna i den positionen. Man flyttar alltid den fot som fått en fot bredvid sig. Bara en fot flyttas åt gången. Tappar du balansen ställer du dig så som du stod i början.

15. PROMENADEN – 10 min.

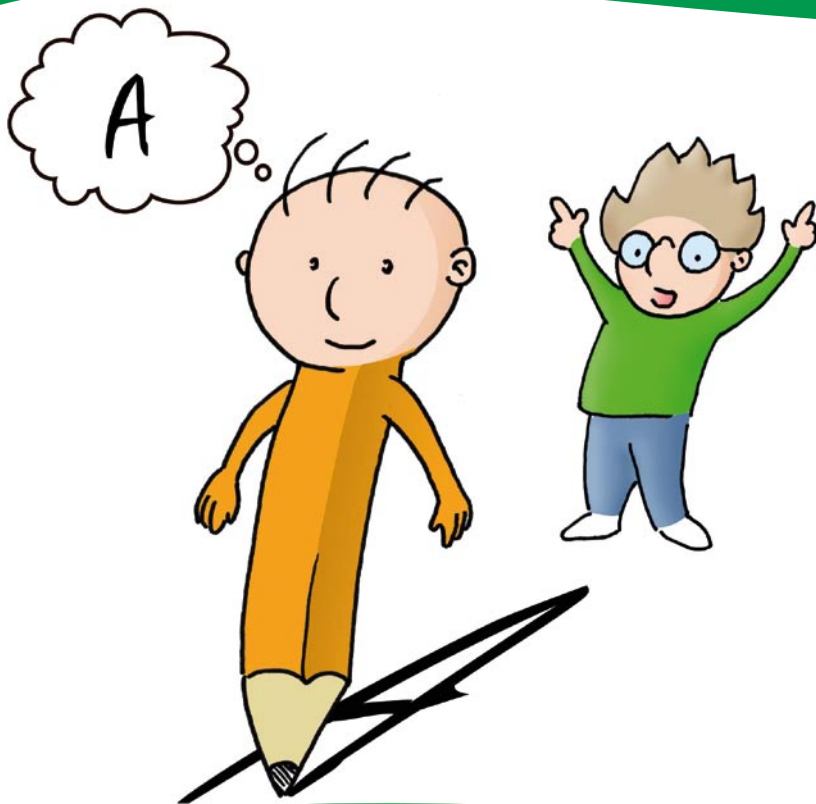


Deltagare: Enskilt

Uppgift: Ta en promenad och leta efter allt som t.ex. har något rött/vasst/runt/fyrkantigt/mjukt och räkna hur många sådana ni hittar. Försök sedan komma ihåg föremålen. Ledaren bestämmer vilken egenskap föremålet ska ha.

- Leta efter något som har två olika egenskaper.
- Leta efter något som har tre eller flera olika egenskaper.

16. MÄNNISKOPENNAN – 10 min.



Deltagare: Parvis

Uppgift: Den ena står framför och är penna. Den andra står bakom och är författare. Författaren skriver genom att hålla i pennan och föra den framåt, bakåt och i sidled. Författaren talar om i förväg i fall nästa bokstav är stor eller liten. Efteråt försöker pennan gissa bokstaven eller ordet.

17. KOPIERINGSMASKINEN – 10 min.



Uppgift: Parvis

Deltagare: Den ena står framför och är kopieringsmaskin. Den andra står bakom och är kopierare. Kopieraren skriver bokstäver på kopieringsmaskinens rygg. Kopieringsmaskinen ska återge bokstäverna på tavlan eller på ett papper. Kopieringen sker under tystnad.

- Kom överens att kopieraren skriver korta ord.
- Kom överens att kopieraren skriver långa ord.
- Kopieraren skriver hela meningar eller ett kort meddelande.

18. MIN INRE KARTA – 10 min.

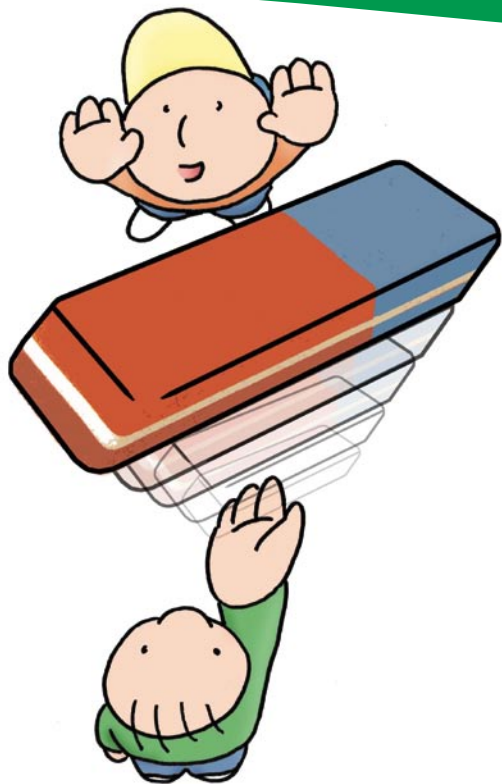


Deltagare: Parvis/enskilt

Uppgift: Markera mitten av klassen som ett bo och ställ er där. Alla väljer en egen plats i klassrummet och funderar ut hur många steg det är från boet till den egna platsen. Blunda under övningen.

1. Parvis – den ena stannar i boet och hjälper den andra som försöker hitta sin plats.
2. Starta från boet, gå till din plats och tillbaka till boet utan att titta. När du tror du är framme, öppna ögonen. Vem kom närmast?

19. SUDDGUMMIRACE – 10 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Ett suddgummi ska passera från person till person tills alla har rört vid det. Bestäm kastordningen. Om du tappar gummit, ta upp det och fortsätt.

- Räkna hur många gånger gummit hinner gå genom alla på en minut.
- Använd två suddgummin som börjar från olika håll.
- Använd samtidigt så många suddgummin som möjligt, alla gummin skickas åt samma håll.

20. AMÖBAN – 10 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Alla börjar som amöbor. Alla går runt i rummet och då man stöter på någon som är av samma sort gör man "sten, sax, påse". Den som vinner stiger ett steg på evolutionsstegen.

Stadier:

1. Amöba – gör simtag med armarna.
2. Kackerlacka – fingrarna som antenner i pannan.
3. Hare – viftar med händerna som öron ovanför huvudet.
4. Gorilla – går omkring som en gorilla.
5. Människa – vinkar.
6. Stålmannen/-kvinnan – flyger med knuten näve till sin plats.

1. POPCORN – 3 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Föreställ dig att du är popcorn i en kastrull. Det blir småningom varmare och popcornen börjar poppa. Poppa som popcorn tills alla popcorn har poppat färdigt. Du kan göra övningen på olika sätt:

- Stående eller sittande på stolen eller golvet.
- Liggande på golvet.
- Alla samlas som popcorn i kastrullen och poppar tills alla popcorn är färdiga.

2. DJURHOPP – 5 min.

Deltagare: Enskilt

Uppgift: Kan du hoppa som olika djur? Hoppa framåt och bakåt, i sidled och runt på stället.

1. Visa hur olika djur hoppar (t.ex. groda, ekorre, kanin, känguru).
2. Hitta på hur ovanligare djur hoppar. Hur hoppar en elefant, en flodhäst eller en gris?



3. SKUGGA DIN KOMPIS – 5 min.

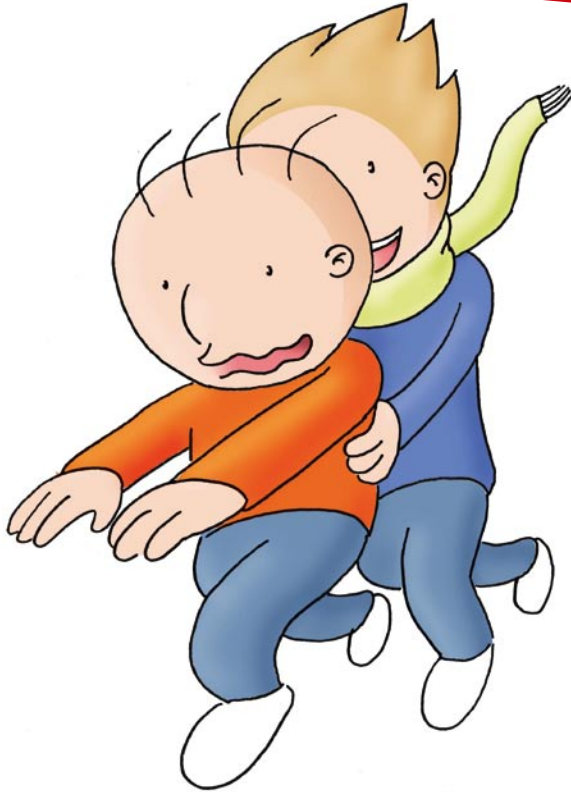


Deltagare: Parvis

Uppgift: Härma kompisens rörelser. Kompisen står med ryggen mot dig och gör olika rörelser. Du apar efter och gör motsvarande rörelser samtidigt.

1. Kompisen står på stället och rör på armar och ben.
2. Kompisen börjar sedan röra sig sakta omkring.

4. BIL OCH FÖRARE – 5 min.



Deltagare: Parvis/alla

Uppgift: En är bil och den andra är förare. Bilen står framför föraren och gör billjud, medan föraren kör och hittar luckor där bilen kan köra utan att krocka. Föraren styr bilen genom att hålla i ryggen eller höften.

1. Kör runt i klassen, väja för möbler och andra bilar.
2. Bilen sluter ögonen och föraren kör försiktigt så att bilen inte behöver känna sig rädd.

5. MASKINEN – 5 min.



Deltagare: Parvis/grupper

Uppgift: En är maskin och den andra är professor. Professorn sätter igång maskinen genom att ta i den och visar hur den ska röra sig. Professorn säger vilket ljud maskinen för. Maskinen kan t.ex. hoppa, vingla, vrida sig eller röra på olika delar i olika takter. Byt roller.

- Sätt igång så många olika delar på maskinen som möjligt.
- Arbeta i grupp, maskinen kan bestå av flera deltagare som alla har många delar och ljud.

6. KÄNGURUBOLL – 5 min.

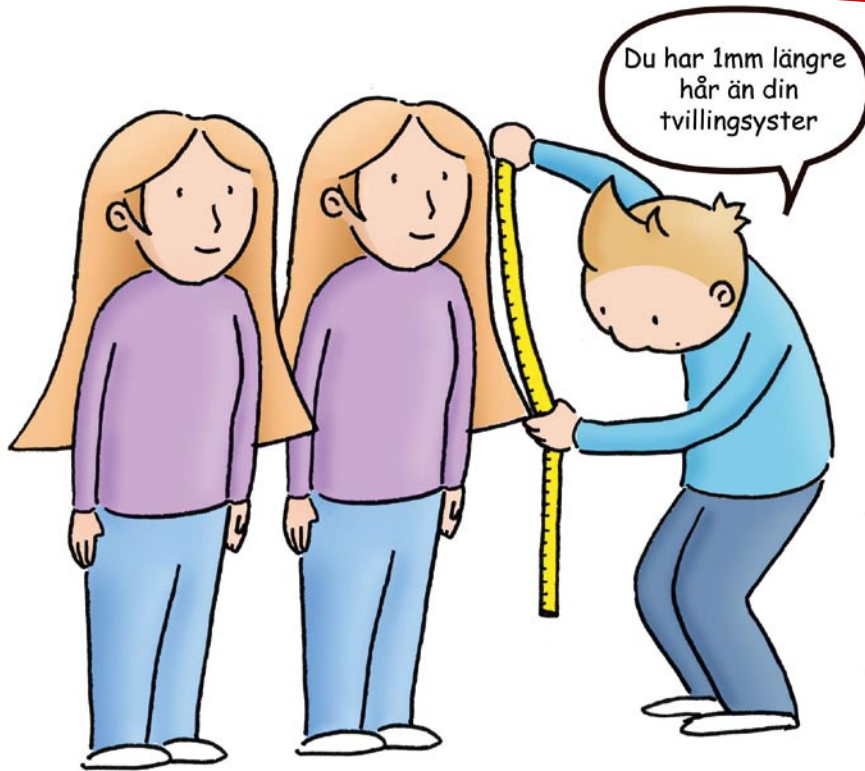


Deltagare: Alla

Uppgift: Föreställ dig att du är en känguru. Skrynkla ett papper till en boll eller använd riktiga bollar. Håll bollen mellan knäna. Håll överarmarna mot kroppen. Hoppa och försök försiktigt rubba de andras balans så att deras boll faller. Använd inte händerna och knuffa endast med sidan före. Hoppa på olika sätt. Om inte bollen fallit efter att man blivit puffad 3 ggr tappar man bollen.

1. Ta upp din boll med händerna om den faller.
2. Ta upp din boll utan hjälp av händerna om den faller.

7. ORGANISATION! – 5 min.

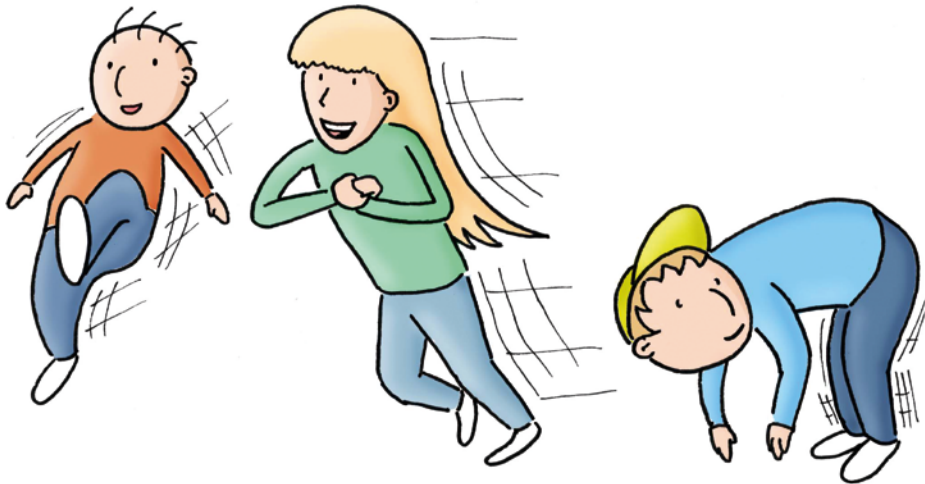


Deltagare: Alla/grupper

Uppgift: Gruppen ställer sig i en viss ordning. Det gäller att vara snabb för tiden är begränsad. Tiden begränsas av ledaren och enligt gruppstorleken.

1. Ställ er i bokstavsordning.
2. Ställ er enligt längden på håret.
3. Ställ er enligt födelsedatum.

8. ARMBÅGA DIG FRAM – 5 min.

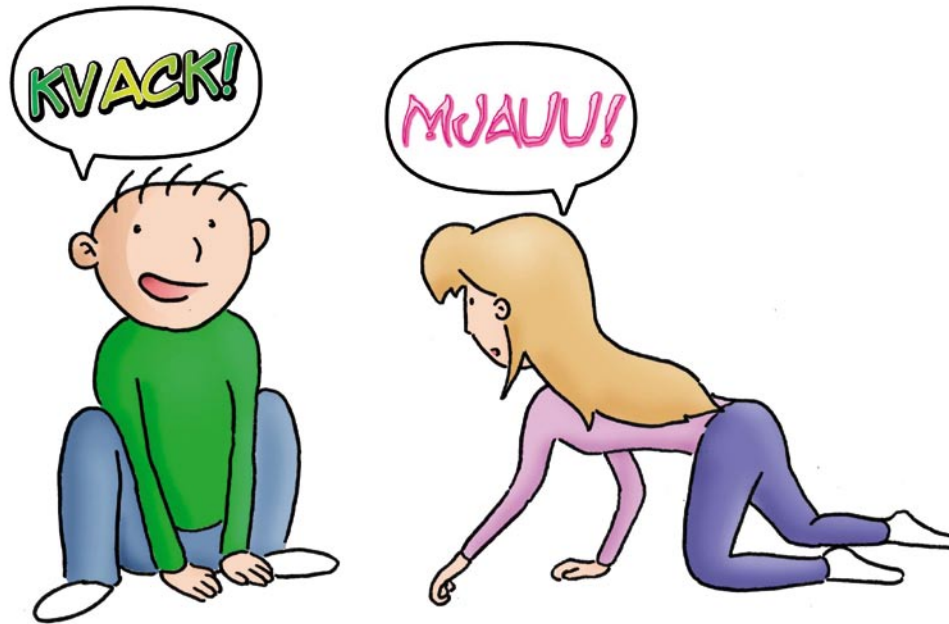


Deltagare: Alla

Uppgift: Rör er fritt i klassen. Ledaren säger en kroppsdel. Kroppsdelen ska sedan komma först när ni går runt. Sägar ledaren armbåge, så är det armbågen som leder rörelsen.

- Nämn flera kroppsdelar samtidigt.
- Bestäm om det är höger eller vänster sida.

9. HÄRMA DJUR – 5 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Välj ett djur. Rör dig tyst i klassen och härma djurets rörelser. När du träffar ett annat djur, stanna och hälsa med ditt djurs läte.

- Varje gång du hälsat på ett annat djur förvandlas du till det andra djuret.
- Hälsa på den du möter genom att först härma ditt djur och sen den andras.

10. ÄPPLE ELLER SVAMP – 5 min.



Deltagare: Parvis

Uppgift: Den ena är befallare, som uppmanar den andra att plocka äpplen eller svamp. När man plockar äpplen sträcker man sig uppåt. Plockar man svamp så nuddar man golvet. Sedan lägger man det plockade i korgen. Korgen är pulpeten. Börja långsamt och öka takten gradvis.

- Hur många äpplen och svampar hinner du plocka på en minut?
- Plocka ytterligare hallon från sidan.

11. DEN OSYNLIGA DANSMATTAN – 7 min.



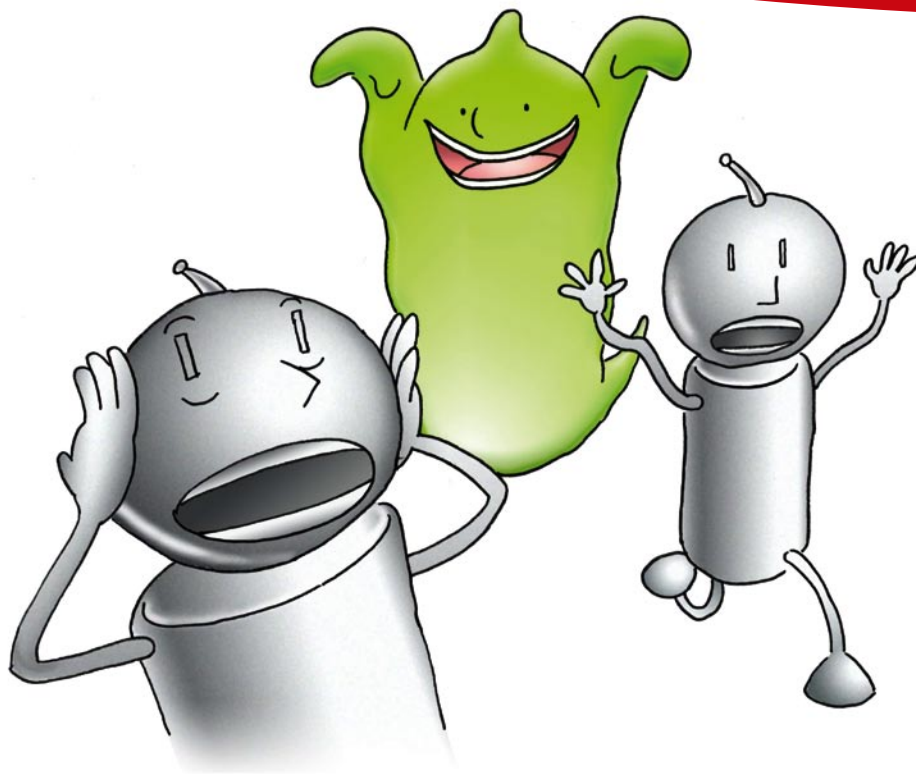
Deltagare: Parvis

Uppgift: Föreställ dig att du står på en dansmatta omgiven av fyra pilar som pekar åt olika håll. Paret säger åt vilket håll du ska föra din fot. Säger paret vänster så trampar du till vänster, säger paret framåt, trampar du framåt.

Börja långsamt och öka takten gradvis.

- Hur många steg hinner du göra på en minut? Räkna inte felsteg.
- Sägg två riktningar samtidigt. Då hoppar paret jämfota åt båda hållen.

12. ROBOTAR OCH SLEM – 7 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Alla utom en är robotar och rör sig som robotar. En är slem och rör sig segt. Slemmet tar fast robotar, som då också blir slem. Slemmet och robotarna får aldrig röra sig samtidigt. Ledaren ger tecken om vem som får röra sig när. Tecknet kan vara ändring av musikstil eller då ledaren slår en viss takt.

13. ENBEN – 5–10 min.



Deltagare: Enskilt

Uppgift: Föreställ dig att du endast har ett ben när du ska förflytta dig. Försök hoppa på ett ben utan att tappa balansen. Byt ben med jämna mellanrum.

- Hoppa längs en eller flera utsatta linjer i klassen eller flytta dig från ett ställe till ett annat.
- Hitta på olika sätt att hoppa på ett ben. Låt alla pröva på varandras stilar.
- Blunda när du hoppar på ett ben! Kan du hålla balansen?

14. FORMER – 10 min.



Deltagare: Parvis

Uppgift: Den ena bildar tyst en form med hela kroppen. Den andra gissar. När paret gissat rätt byts rollerna.

- Bilda en siffra.
- Bilda olika former (cirkel, fyrkant, hjärta ...).
- Bilda ett verb (att fiska, att surfa, att städa ...).

15. FÖLJA JOHN – 10 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Bilda ett led. Den första i ledet leder resten runt i klassen. Den som leder gör rörelser som de andra härmar. Dela klassen i mindre grupper och byt ledare så att alla hinner leda gruppen.

- Gör en lustig rörelse.
- Gör en stor och långsam rörelse.
- Gör en svår rörelse.

16. LARVEN – 10 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Man börjar parvis. Den bakre håller sina händer på den främre personens axlar. Personen framför blundar och den som är bakom styr personen framför med olika kommandon.

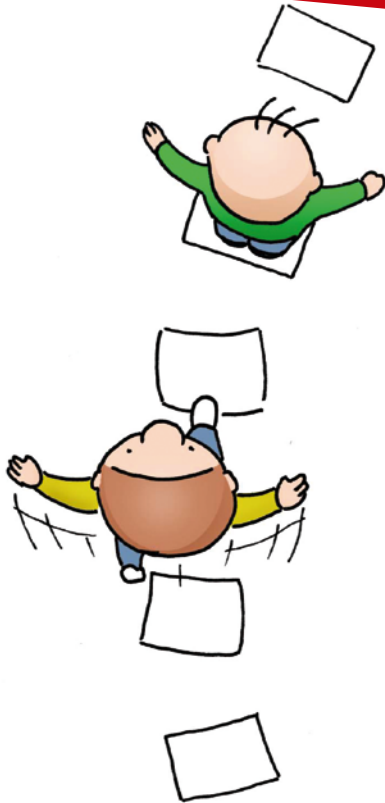
Klapp på höger axel: sväng till höger.

Klapp på vänster axel: sväng till vänster.

Dubbelklapp på båda axlarna: omfamna personen framför dig och håll kvar.

Personen bakom styr den främre mot ett annat par för att göra larven längre. Endast den person som står längst bak får se och styr alla framför. Bilda en enda lång mask som slutligen ska bita sig själv i svansen.

17. PLANKORNA – 10 min.



Deltagare: Alla/små grupper

Uppgift: Använd A4-papper som "plankor". Förflytta hela gruppen från ett ställe till ett annat genom att bara gå och stå på plankorna.

- Ha en plankor per deltagare.
- Minska på antalet plankor stegvis.

18. STOCKEN – 10 min.



Deltagare: I grupper

Uppgift: Markera en stock på golvet. Gruppen ställer sig på stocken i en viss ordning, t.ex. i alfabetisk ordning. Byt plats så att det blir omvänd ordning. Faller man av stocken börjar man från början. Det gäller att samarbeta!

- Små grupper på tre personer.
- Större grupper.

19. MULLVADEN – 10 min.



Deltagare: Parvis/grupper

Uppgift: Börja parvis där en är mullvad och den andra gör hål med hjälp av sin kropp. Mullvaden ska sedan kliva igenom hålen.

Sedan ställer alla sig i kö och gör hål med kroppen. Den första i kön startar som mullvad och går igenom alla hål. När den första mullvaden kommit en bit fram blir nästa i kön mullvad. När mullvaden kommit igenom hela kön, bildar den själv ett hål.

20. BLODPOTATIS – 10 min.



Deltagare: Alla

Uppgift: Ledaren utser en mördare. Alla går runt i rummet, skakar hand med varandra och viskar "potatis" i varandras öra. Mördaren viskar "blodpotatis" och mördar därmed den andra. Den mördade faller ihop i en hög. De levande ska försöka avslöja mördaren. Så fort någon "vet" vem mördaren är räcker den upp handen, och väntar tills någon annan också räcker upp handen. De räknar till tre och pekar på mördaren. Om båda pekar på rätt person är mördaren funnen, annars dör de som räckte upp handen. Leken fortsätter tills man funnit mördaren.



VARVA NER

Korten med blå färg har övningar för att varva ner. Målet med övningarna är att lugna ner och slappna av.

RÖR PÅ DIG

Använd de gröna korten när det behövs en rörelsepaus i undervisningen. Övningarna höjer koncentrationen och elevernas uppmärksamhetsnivå.

UPP OCH HOPPA

Dessa övningar aktiverar och höjer energinivån. De kan användas för att få i gång eleverna.



VARVA NER

Korten med blå färg har övningar för att varva ner. Målet med övningarna är att lugna ner och slappna av.

RÖR PÅ DIG

Använd de gröna korten när det behövs en rörelsepaus i undervisningen. Övningarna höjer koncentrationen och elevernas uppmärksamhetsnivå.

UPP OCH HOPPA

Dessa övningar aktiverar och höjer energinivån. De kan användas för att få i gång eleverna.



VARVA NER

Korten med blå färg har övningar för att varva ner. Målet med övningarna är att lugna ner och slappna av.

RÖR PÅ DIG

Använd de gröna korten när det behövs en rörelsepaus i undervisningen. Övningarna höjer koncentrationen och elevernas uppmärksamhetsnivå.

UPP OCH HOPPA

Dessa övningar aktiverar och höjer energinivån. De kan användas för att få i gång eleverna.