

# I skogen

Lugn rörelse är återhämtande och utvecklande. I denna övning får barnen utföra rörelser som tränar koncentration, visualiseringsförmåga, balans, styrka och kroppsuppfattning. Rörelserna kan göras enskilt eller i en serie efter varandra, med eller utan sagoläsning. Rörelsesagan I skogen kan läsas av en vuxen och under sagans gång gör barnen de rörelser som nämns i sagan (och som är märkta i texten i häftet). När berättelsen och de olika rörelserna är bekanta för barnen kan man övergå från att fokusera på de olika ställningarna till att hitta ett lugnt och harmoniskt flyt i rörelserna.



## 1. Sol

Ställ dig på knä. Sträck på dig och för upp armarna ovanför huvudet. Sträck också ut dina fingrar.

Effekt: Rörelsen väcker kroppen, aktiverar muskler i bålen och främjar en god hållning.



## 2. Hund

Ställ dig på knä och sätt handflatorna mot golvet. Svanka med ryggen och titta uppåt. Forma ryggen till en skål.

Effekt: Rörelsen ökar ryggradens flexibilitet och aktiverar nacken och ryggmuskulerna.



## 3. Katt

Ställ dig på knä och sätt handflatorna mot golvet. Kuta med ryggen och titta mot magen.

Effekt: Rörelsen ökar ryggradens flexibilitet, aktiverar magmuskulerna och tänjer på ryggens muskler.



## 4. Kanin

Sitt på knä och böj dig framåt så att pannan rör i golvet. Sträck dina armar bakåt längs med din kropp. Dina händer kan vila längs med golvet eller hålla om dina hälar.

Effekt: Rörelsen lugnar ner och tänjer på musklerna i nedre ryggen.



## 5. Fjäril

Sätt dig på golvet med fotsulorna mot varandra. Håll ryggen rak. Fladdra försiktigt med benen som fjärilsvingar.

Effekt: Rörelsen tänjer på insidan av låren och främjar en god hållning.



## 6. Bi

Sätt dig på golvet med benen i kors. Sträck armarna rakt ut från axlarna. Håll ihop fingrarna. Rör händerna (vingarna) upp och ner med små, snabba rörelser.

Effekt: Rörelsen stärker skulderna, övar kroppskontrollen och koncentrationsförmågan.



## 7. Orm

Lägg dig på magen. Sträck dina armar bakåt och ta tag i dina händer bakom ryggen. Lyft upp ditt huvud från golvet och titta framåt.

Effekt: Rörelsen stärker ryggen och baken samt tänjer på magmuskulerna.



## 8. Björn

Stå på dina fötter och sätt handflatorna mot golvet. Håll knäna så raka som möjligt.

Effekt: Rörelsen tänjer baksidan av kroppen och stärker armar och skuldror.



## 9. Träd

Ställ dig på ett ben. Sätt foten mot benet du står på, antingen mot vaden eller så att tårna rör i golvet. Håll händerna mot varandra framför bröstet. Byt ben.

Effekt: Rörelsen tränar balansen och stärker musklerna i benet och foten. Rörelsen främjar en god hållning.



## 10. Berg

Stå stadigt på båda fötterna. Låt armarna hänga ner bredvid din kropp. Räta på dig så du blir lång och titta på något som finns långt framför dig.

Effekt: Rörelsen främjar en god hållning och utvecklar koncentrationsförmågan.



## 11. Bro

Ställ dig på alla fyra med magen upp mot taket. Spänn rumpan så att bron hålls rak.

Effekt: Rörelsen stärker baksidan av kroppen och tänjer på musklerna i bröst och armar.



## 12. Vila

Lägg dig på rygg. Slappna av.

Effekt: Rörelsen ger ökad kroppsmedvetenhet och gör att musklerna slappnar av.

# En dag på stranden

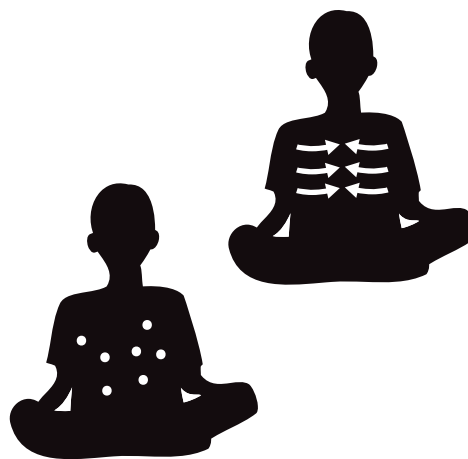
Det är avslappnande och skönt att ge och få massage. Massagen gör att hormonet oxytocin utsöndras och gör att vi upplever välbehag. Genom att massera varandra lär sig barnen en metod för hur de kan göra något gott för en annan och kan på så sätt förebygga mobbing. Under massageövningen kan barnen ha ett tunt lager med kläder på sig. De ska gärna massera varandra, men det är viktigt att lära dem att först fråga om lov: "Får jag massera dig?" och att vara tydliga med hur och var de vill bli masserade. Ett nej ska respekteras och det barn som inte vill bli masserat kan ge massage istället, eller vila bredvid. Efteråt tackar barnen varandra för massagen. Läs upp sagan för barnen som sitter i par, det ena barnet med ryggen mot det andra. Ni kan också sitta i en ring eller alla alla efter varandra med en pedagog längst bak.



**1.** Det var en gång en liten strand där solen lyste varmt. Det varma vattnet sköljde över stranden och gjorde sanden mjuk och skön.  
[Stryk med händerna från sida till sida på ryggen.]



**2.** En vindpust virvlade över stranden och lyfte upp en vacker drake på himlen.  
[Gör virvlande oregelbundna rörelser med fingertopparna på ryggen.]



**3.** På stranden lekte många barn. En del plockade stenar och snäckor...  
[Plocka med fingrarna på olika ställen på ryggen.]  
... och andra byggde sandlott.  
[För handflatorna mot mitten.]



**4.** Några barn hoppade i vågorna och stänkta vatten på varandra.  
[Klappa lätt med handflatorna på ryggen – först samtidigt och sedan turvis.]



**5.** Plötsligt täcktes himlen av stora tjocka moln så att solen inte syntes mer.  
[Tryck försiktigt med båda händerna över ryggen.]



**6.** Det började blåsa mer och mer så att träden vajade från sida till sida.  
[Låt fingertopparna svepa över ryggen från sida till sida.]



**7.** Små regndroppar landade mjukt i sanden. Snart regnade det mer och mer.  
[Trumma lätt med fingertopparna – öka takten så småningom.]



**8.** Ett svagt buller hördes långt borta och ute på havet syntes flera blixtrar.  
[Gör en sick sack-rörelse med fingertopparna uppifrån ner på båda sidorna om ryggraden.]



**9.** Barnen började frysa. De tog sina cyklar och trampade hem så fort de kunde.  
[Cirkla med två fingrar uppåt och neråt.]



**10.** Hemma tog de sig ett varmt bad med mycket skum i. Efteråt svepte de in sig i en len och kramgo filt och kröp upp i den mjuka soffan.  
[Stryk långsamt längs med ryggen och krama sedan om kompiserna.]



**12.** Katten Chilla smög sig upp i famnen på ett av barnen, lade sig till ro och började spinna.  
[Vandra uppåt med två fingrar längs med armarna till nacken och cirkla sedan med fingrarna i håret.]



**13.** Nu var alla trötta, varma och lyckliga över den fina dagen de varit med om.

## MASSAGESÅNG

# Ekornn satt i granen

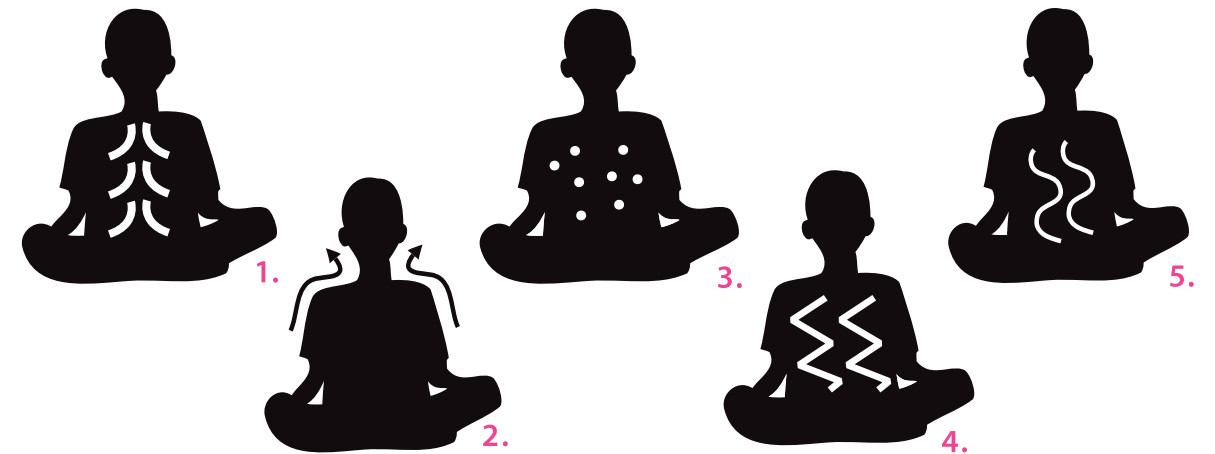
Ett trevligt sätt att introducera massage och beröring är genom sång. Här har vi skapat massagerörelser till sången Ekornn satt i granen. I början kan ni med fördel lämna bort vart annat "massagegrepp" så att alla hinner med i rörelserna. Övningen kan göras i par, på led eller i ring.

Ekornn satt i granen  
skulle skala kottar  
fick han höra barnen,  
då fick han så bråttom.

Hoppa han från tallegren,  
stötte han sitt lilla ben,  
och den långa ludna svansen.

1. Måla neråt som en gran.
2. Smek längs axlar och nacke upp till öronen.
3. Spring med fingrar ner längs ryggen.

4. Hoppa med händerna från sida till sida, dra med fingerspetsarna sick sack.
5. Slingra som en orm med handflatorna från nedre ryggen uppåt.

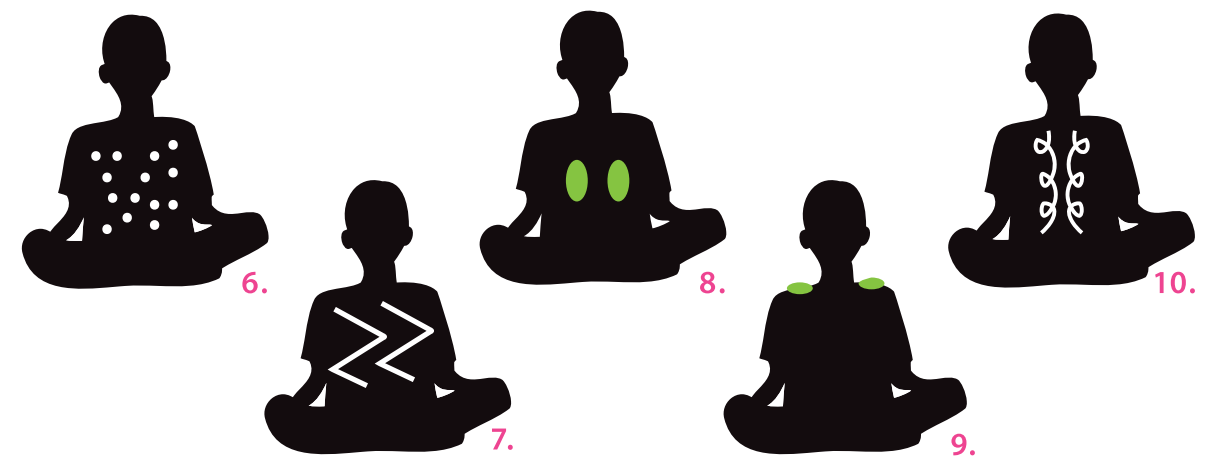


Sprang han hem till mamma  
på den gröna ängen  
fick han med det samma,  
krypa ner i sängen.

Beska piller fick han då,  
plåster på sin ömma tå,  
och ett stort bandage om  
svansen.

6. Spring med fingrarna över hela ryggen
7. Dra med handflatorna över ryggen från sida till sida.
8. Håll händerna stilla

9. Knåda axlarna.
10. Gör cirklar med handflator ner längs ryggen.



Frisk han åter bliver,  
är så glad till sinnes.  
Upp i granen kliver,  
inga sorger minnes.

Se där hoppa ekornn just,  
svängande av hjärtans lust,  
på den långa ludna svansen.

11. Rita ögon, näsa och en glad mun.
12. Klättra uppåt med ena handens fingrar, sedan med andra handens fingrar.

13. Klappa/tryck på axlarna i tur och ordning.
14. Dra med handflatorna över ryggen från sida till sida.
15. Slingra som en orm med handflatorna från nedre ryggen ända upp till hjässan och avsluta med att cirkla med fingrarna i håret.

