

Rim, rytm och ramsor

Melodi: Fötter, ben och kropp

Fötter, ben och kropp

Barnen står i en ring och nuddar de olika kroppsdelarna.

Armar, hals och huvudknopp

Det är jag

De pekar på sig själva.

Fötter, ben och kropp

Armar, hals och huvudknopp

Det är du

De pekar på en kompis.

Melodi: Gubben i lådan

Gubben i lådan, gubben i lådan

Vad har du för dig, sover du?

Kokar du kaffe? Borstar du skorna?

Gubben i lådan kom fram – tjohoo

Ett eller flera barn ligger ihopkrupna som i en liten låda. De övriga bildar en ring runt dem. Vid sista raden i visan, sträcker de som ligger i lådan upp till knästående med armarna i luften och ropar hej.

Var är tummen

Melodi: Broder Jakob

Var är tummen, var är tummen

Barnen sitter i ring med händerna bakom ryggen.

Här är jag, här är jag

De tar fram en tumme i taget.

Hur mår du idag då

De vinkar med ena tummen.

Tack så mycket bra då

De vinkar med andra tummen.

Spring din väg

De gömmer handen bakom ryggen.

Spring din väg

De gömmer andra handen bakom ryggen.

Melodi: Per Sjuspring (dans)

Alla dansar runt i en ring, hoppsteg.

Vers 1: Höger knä i golvet.

Vers 2: Vänster knä i golvet.

Vers 3: Höger armbåge i golvet.

Vers 4: Vänster armbåge i golvet.

Vers 5: Höger underarm ner i golvet.

Vers 6: Vänster underarm ner i golvet.

Vers 7: Hela kroppen ramlar framstupa.

Barnen gör hoppsteg runt mellan rörelsestoppen.

Melodi: A ram sam sam

Vers 1

A ram pam pam, a ram pam pam

Barnen sitter på knä och klappar med händerna på knäna.

Killi killi killi killi killi

På "killi" kittlar de försiktigt på någon kompis vid sidan om.

Ram pam pam

A ram pam pam, a ram pam pam

Killi killi killi killi killi

Ram pam pam

Här e vi, här e vi

De aktiva reser sig till knästående med händerna sträckta uppåt.

Killi killi killi killi killi

Ram pam pam

Här e vi, här e vi

Killi killi killi killi killi

Ram pam pam

Vers 2

A rump rump rump, a rump rump rump

De aktiva sitter på ändan med lätt böjda ben och studsar upp och ner.

Skvätti, skvätti, skvätti, skvätti, skvätti

De aktiva skvätter eller sparkar med fötterna mot marken som om de satt vid en bassängkant.

Rump rump rump

A-tjoo, a- tjoo,

Vid "A-tjoo" lutar sig de aktiva fram över benen och låtsas nysa.

skvätti skvätti skvätti skvätti skvätti

Rump rump rump

Labbadoo

Melodi: Kovan kommer, kovan går

Ska vi dansa labbado, labbado, labbadoo
Ringen rör sig medsols.

Vi ska dansa labbado, labbado, labbado
Ringen rör sig motsols.

Olika fattningar varje gång:

- i händer
- på axlar
- i örsnibbar
- om midja
- på knä
- om fotled

Klappa, klappa

Melodi: Broder Jakob

Klappa, klappa,
De aktiva sitter i en ring och klappar händerna fyra gånger.

Knacka, knacka
De knackar i golvet fyra gånger.

Klappa nu, knacka nu
De klappar händerna två gånger och i golvet två gånger.

Alla händer dansar, alla händer dansar
De aktiva sträcker armarna ovanför huvudet och viftar med händerna.
Upp och ner, upp och ner
De sträcker armarna upp ovanför huvudet och ner igen två gånger.

Stampa, stampa
De aktiva sitter i ring och stampar med fötterna i golvet fyra gånger.
Trippa, trippa
De doppar försiktigt tårna i golvet fyra gånger.
Stampa nu, trippa nu

Alla fötter dansar, alla fötter dansar
De aktiva lyfter upp fötterna och viftar med dem i luften.
Upp och ner, upp och ner
De håller fötterna i luften samt sträcker och böjer i knäna två gånger.

Ligga, ligga
De aktiva gör som ovan men varierar mellan att ligga och sitta.
Sitta, sitta
Ligga nu, sitta nu

Hela ryggen dansar, hela ryggen dansar
De sitter upp och roterar ryggen från sida till sida.
Upp och ner, upp och ner

De sitter upp och ligger ner två gånger.

Jogga, jogga

De aktiva står upp och joggar på stället.

Hoppa, hoppa

De gör jämfotahopp fyra gånger.

Jogga nu, hoppa nu

Hela kroppen dansar, hela kroppen dansar

De gör dansrörelser med hela kroppen.

Upp och ner, upp och ner

De aktiva gör dig så långa som möjligt och kryper ihop i huksittande två gånger.

Ramsa: Baka baka liten kaka

Baka baka liten kaka

Stor (S) och (L) liten arbetar tillsammans. En är "bagare" och en är "degen".

Rulla rulla liten bulla

L är en stor deg som ligger på magen, på golvet. S bakar först.

Pricka den och sticka den

Byt sedan uppgift.

Lägga smör emellan

Å skjuts in i ugnen!

Stora saknar

Melodi: Björnen sover

Stora saknar, stora saknar

Alla sina små

Men dem hittar ingen

För de är i ringen

Men dem vaknar, men dem vaknar

Akta dig och spring!

S bildar ring.

L ligger och sover i ringen.

S går sakta runt och sjunger.

L vaknar och ser sig om efter sin S.

Vid "spring" springer alla, och L försöker fånga sin egen S och avsluta med en stor kram.

Ramsa: Fingerramsa

Vi kikar in genom fönstret

De aktiva håller händerna som "kikare" och kikar in i huset.

Vi knackar på dörren

De böjer pek fingret fram och tillbaka med knogen mot pannan.

Vi torkar oss på mattan

De drar pek fingret fram och tillbaka mellan näsan och munnen)

Vi vrider om nyckeln

De gapar och stoppar in pek fingret i munnen.

Varsågod och stig in!!

Fem fina fåglar

Melodi: Mora Träsk eller Tomas Wieslander

Barnen sitter i ring i skraddarställning. De håller upp ena handen med alla fem fingrar sträckta.

De tar sedan bort ett finger i taget.

Melodi: Honky tonk (Mora Träsk)

Sång och rörelselek.

Barnen står i ring. Barnen agerar efter texten och dansar runt på stället under handklapp på "dansa honkey tonk".

De gör handklapp på knäna under "det var allt för denna gången".

Gympan slut (avslutningsramsa)

Gympan är slut för idag – Klapp, klapp

Tack och adjö för idag – Klapp, klapp

Tänk vad allting gick fort, tänk vad mycket vi gjort

Men gympan är slut för idag – Klapp, klapp

Nu är glada gympan slut (avslutningsramsa)

Melodi: Nu är glada julen slut

Alla händer säger klapp, klapp, klapp

Alla fötter säger stamp, stamp, stamp,

Huvet säger nicke, nick

Klockan säger ticke, tick

Nu så ska vi sluta

King kong (avslutningsramsa)

Gorilla, gorilla, schimpanserna går bra

De aktiva sitter i ring. De har tungan under underläppen, kliar sig i håret.

Gorilla, gorilla, schimpanserna går bra

De kliar sig i armhålan.

Babian störst i stan

De slår sig på bröstet som en babian.

Babian störst i stan

King Kong

De aktiva gör rumpgång in i ringen.

King Kong

King Kong

Skinkgång

De gör rumpgång baklänges.

Skinkgång

Skinkgång

Ormen den är jättelång

De aktiva lägger sig långsamt ner på rygg med armar sträckta över huvudet.

Nu är det slut för denna gång

De reser sig åter till sittande.