

Stor och liten övningar

Uppvärmande övningar

Alla övningar görs i par med stor (S) och liten (L).

1. Gå huller om buller i salen på olika sätt, använd hela salen. Gå i olika riktningar, rör er högt, lågt, gå med lätta skor "balettskor", gå med tunga skor "stövlar", och så vidare.
2. Golvet är fullt av vattenpölar. Vi hoppar över vattenpölar. Vi plaskar omkring i alla pölar.
3. Löpning med stopp till musik. Spring till musiken, vid musikstopp utför tidigare given instruktion, till exempel ligg på rygg, ligg på mage, sitt på rumpan.
4. S + L promenerar hand i hand omkring i salen, till musik. De möter andra par. De bildar ömsom portar och ömsom kryper igenom andras portar.

Parövningar

1. Klätterträd. S är ett klätterträd. L försöker klättra upp och runt på "trädet". S står stadigt med fötterna en bit isär. Armarna är stadiga klättergrenar.
2. Envisa åsnan. S står på alla fyra (händer och knän) som en åsna. L försöker välta åsnan genom att trycka på S.
3. S står på alla fyra (händer och fötter). L kryper under "tunneln" och försöker hitta nya vägar genom armar och ben.
4. S ligger på rygg på golvet. L lägger sig med magen på S fotsulor och håller S i händerna. S sträcker långsamt på benen. Kanske kan L balansera som ett flygplan.
5. S sitter med benen i kors med utsträckta armar. L pressar ner en arm i taget mot golvet.
6. S ligger på rygg, på golvet och sträcker upp benen. L försöker att pressa ner S ben mot golvet. S håller emot.
7. S ligger på magen platt på golvet. L hoppar eller kliver över "stocken". S ställer sig upp på alla fyra (som i plankan) och bildar en bro. L kryper på tillbaka under "bron".
8. S och L står mittemot varandra och försöker att nudda varandra på sidan av kroppen.
9. Dansa på fötterna. L står på S fötter. Dansa försiktigt runt i salen.
10. Alla S klättrar upp till handstående mot en vägg eller ribbstol och bildar på så sätt en tunnel som alla L får krypa igenom.

11. Mormors lilla kråka (Musik: Mormors lilla kråka) L sitter på S rygg och rider runt i salen.

- Än slank hen hit/dit... S lutar sig långt åt sidan. Upprepas.
- Än slank hen ner i diket... S och L faller mjukt ner.

Avslappning

1. Lugn musik. L ligger på golvet i valfri ställning. S ritlar av L på golvet och försöker följa kroppens linjer med sin hand. Byt uppgift.
2. Barnet är en stor deg som ligger på magen, på golvet. S bakar först, byt sedan.

Ramsor

Baka baka liten kaka

Rulla rulla liten bulla

Pricka den och sticka den

Lägga smör emellan -Å skjuts in i ugnen

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 avslutas med en stor kram

Handredskap

Ärtpåsar

1. Lägg ut ärtpåsar väl fördelade på golvet. Gå kors och tvärs mellan påsarna. På signal sätt närmaste ärtpåse på huvudet.
2. Vem springer och nuddar så många påsar som möjligt med handen?
3. Vem kan gå på alla fyra runt S med ärtpåsen på ryggen? S sitter kors sittande. Byt uppgift.
4. Vem kan gå med påsen på magen? Krabb-/kräftgång. Byt uppgift.
5. Sitt mittemot varandra, L har ärtpåsen mellan fötterna. Vem kan lämna påsen till S?
6. L sätter påsen mellan S fötter. S ligger på ryggen, lyfter påsen bakom huvudet där L hämtar och sätter tillbaka ärtpåsen. Byt uppgift.
7. Sätt ärtpåsen mellan olika kroppsdelar. Exempelvis promenera runt med ärtpåsen mellan S's och L's rumpa, knä eller panna.

Hopprep

1. Akta din svans. Fyrdubbelt rep instoppat i byxan bak på S. L försöker fånga svansen. Växla uppgift.
2. Trampa på ormen. S slingrar sitt rep på golvet. L försöker trampa på repändan. Växla uppgift.
3. Alla rep läggs sträckta på golvet med jämna mellanrum. Spring och hoppa över repen kors och tvärs utan att krocka. S håller L i handen.
4. Gå balansgång på repen. Framåt och bakåt. Vem kan balansera till sittande, liggande?
5. Hoppa jämfota fram och tillbaka över repet. S håller L i händerna.
6. S står i grenstående framåtböjd med repet sträckt mellan sina händer. L kryper under S – kliver över repet – under repet – över repet.
7. Sitt på golvet mitt emot varandra. S lyfter repet högt med fötterna till L, som försöker ta emot repet med sina fötter. Vem kan lyfta högt? Vem kan lyfta högt och snurra runt ett varv på rumpan?
8. S grensittande på golvet med repet mellan fötterna. Lyft benen raka högt. L kryper under repet och hoppar ut – högre och högre.
9. Häst och ryttare. Koppla repet som en töm. Gå runt i salen i skritt, trav och galopp. Växla uppgift.
10. Tunnan. Gör en ring av repet. S och L står upp och sitter ner i ringen. Hjälp varandra så att ingen kroppsdel kommer utanför.
11. Spring runt på alla fyra utanför ringen. S försöker få fatt på L. Växla håll och L försöker få tag på S.
12. Dragkamp. S och L håller i varsin ände av repet.

13. Två S håller repet sträckt mellan sig.

- L går på alla fyra över repet.
- L hoppar över.
- L hoppar harskutt över.

14. Två S håller repet högt. L springer under alla portarna.

Rockringar

1. Alla rockringar ligger utspridda i salen. S och L springer runt tillsammans. På signal kliver de tillsammans in i närmsta valfri ring.
2. S och L står och håller med båda händerna i ringen. Res högt upp på tå och sträck och lägg ner de tystaste ni kan.
3. S och L håller i ringen med en hand var, springer kors och tvärs i salen utan att krocka med någon annan.
4. S och L håller i ringen med båda händerna och dansar runt på stället.
5. Häst och vagn. S är häst och står i ringen, L är vagn och står bakom ringen. S och L håller i ringen med båda händerna. Galopp, galopp och byt uppgifter därefter.
6. S håller ringen lodrätt. L kliver igenom och springer runt S några gånger. Byt uppgift.
7. Samma som ovan, men hitta egna sätt att ta sig igenom, till exempel händer först, fötter först).
8. S håller ringen vågrätt en liten bit ovanför golvet. L hoppar eller kliver i/ kryper ur utan att nudda ringen. Byt uppgift.
9. Lägg ner ringen på golvet. S och L hoppar in och ut ur ringen.
10. Alla S bildar tunnel med ringar genom att ställa sig på rad bredvid varandra. L tar sig igenom tunnlarna.

Fallskärm

1. I stort sett alla barn älskar fallskärmen och det finns en mängd lekar att leka med detta fascinerande handredskap.
2. Alla S och L sitter ner i en ring och håller fallskärmen framför sig. Alla noterar vilken färg de håller i. Sedan börjar fallskärmen snurras runt tills alla får tillbaka samma färg igen.
3. Alla S och L går runt med fallskärmen och blundar samtidigt som en ledare knackar på ett barn som då gömmer sig under fallskärmen. När barnet gömt sig får alla stå stilla och öppna sina ögon och gissa vem som är borta.
4. Alla S och L står i en ring och håller i fallskärmen. Lägg en boll på fallskärmen och försök få den att åka runt som i en karusell. Här får barnen träna på att samarbeta och tillsammans komma fram till hur man ska göra för att få fart på bollen – spännande.

Fallskärmen är ett också rolig att dansa med. Detta kan få den mest ointresserade dansaren att tycka att dansen är riktigt rolig. Genom fallskärmsdansen tränar vi förmågan att samarbeta, och vi skapar rörelseglädje och gemenskap där alla känner sig behövda för att dansen ska fungera.

Den här fallskärmsdansen kan också till exempel bli väldigt effektiv vid en uppvisning. Tänk er fyra fallskärmar som virvlar runt på golvet i olika riktningar, så härligt att se uppifrån och så enkelt och roligt att genomföra.

Beskrivning av fallskärmsdansen på filmen:

Samla alla stående kring fallskärmen. Arbeta tillsammans.

Intro Invänta starten på refrängen och gör er redo

Refräng Gå eller hoppa. 16 steg till höger, 16 steg till vänster (1-16), (1-16)

Vers Lyft fallskärmen från golvet och upp över huvudet på (1-8)

Skaka fallskärmen (1-8)

Sänk fallskärmen till golvet (1-8)

Skaka fallskärmen (1-8)

Refräng Gå eller hoppa. 16 steg till höger, 16 steg till vänster (1-16), (1-16).

Vers Gå små steg in mot mitten (1-16), gå ut igen (1-16).

Refräng Gå eller hoppa. 16 steg till höger, 16 steg till vänster (1-16), (1-16).

Vers Lyft fallskärmen från golvet och upp över huvudet på (1-8)

Skaka fallskärmen (1-8)

Sänk fallskärmen till golvet (1-8)

Skaka fallskärmen (1-8)

Avsluta med att lyfta fallskärmen till taket på sluttonen.

Bänkar

1. L går på bänk. S går bredvid och håller L i handen. Prova att gå på tå också.
2. Rättan kilar genom hålet. Alla S sitter på tvären och håller om bänkkanten. S lyfter benen och L kryper under alla benen.
3. Alla S står i planka mot bänken. L kryper under.
4. S har fötterna på bänken och händerna i golvet. L kryper under.
5. Ut och ro. Varannan S och varannan L sitter grensle på bänken. Lägg händerna på varandras axlar (alla har näsorna i samma riktning). Låtsas att ni rör fram och tillbaka, och ropa "oh hej, och hå".

6. L sitter på S rygg. S kliver upp och ner för bänkarna
7. Stå mittemot varandra och håll i varandras händer. L kliver upp och ner för bänken. Sedan vilar L och S kliver upp och ner.
8. S kör skottkärra med L på bänken. Håll på låren, inte knäna. Om L vill kan hen avsluta med en kullerbytta ner på mattan.
9. Lutande bänk mot ribbstol. Flera S och L vid en bänk. L klättrar upp i ribbstolen och sätter sig på bänken. Två S håller under L's armar (i armhålan) och hjälper till att rutscha ner och lyfter sedan L i armarna och knävecken i en stor sväng ut från bänken.
10. S hoppar sidhopp över bänken, L kryper under och springer runt bänken.
11. L går upp för bänken och klättrar över till en ribbstol och klättrar ner. S håller L i handen.