

# Styrkesaga

**Styrketräning är en viktig del av gymnastikträningen. Den ger barnen de rätta förutsättningarna för att göra övningar utan att skada sig. Med små barn är det bra att leka fram styrketräningen för att skapa en positiv känsla till den typen av aktivitet.**

Här är ett exempel på en styrkesaga. Använd gärna din fantasi och skapa egna sagor.

## Styrkesaga för magstyrka:

Rörelsen som står med **fet stil** är den som barnen ska göra.

”Det var en varm och skön sommardag.

Pär och hans gäng **låg på rygg** och solade på stranden.

Handdukarna de låg på var alldeles för korta, så de fick **lyfta fötterna** för att inte bränna sig i sanden. Ja, nu kändes det mycket bättre tänkte Pär, där han låg på sin handduk och filosoferade.

- Sist i är en mört! ropade Tilda och **rullade runt på mage** och började **springa** ner mot vattnet. Jaså, säger du det ropade Pär och började springa han med.

När de kom fram till strandkanten kastade de sig **på rygg i vattnet** och började flyta runt precis som små, små **båtar**. Ja, det såg nästan lite lustigt ut där de låg alldeles stilla.

- Oh, så skönt det var att ligga här, sa Pär nöjt och började **guppa** fram och tillbaka så att det skvalpade i vattnet.

Plötsligt kom en våg som gjorde att de alla **rullade runt till mage**.

Förvånat fortsatte de att **guppa** fram och tillbaka ända tills de flutit i land.

Då **sprang** de upp och la sig på sina handdukar.

Oh, vad det var skönt att **ligga på mage**. De **sträckte fram sina händer** och **lyfte sakta upp överkroppen**. Det var riktigt härligt att få sträcka ut magen efter ett så skönt dopp i havet.