

Klassrumsgymnastik

”Zebror vid ett vattenhål...”

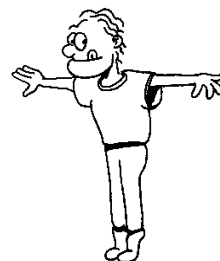
1. Jämfotahopp (Grovmotorik)

Raka ben, börja och avsluta hoppen tillsammans, räkna högt till 10 hopp, vila sedan 5 s; upprepa 5 ggr. Efter övningen: handen på hjärtat och känn hur det slår.



2. Vriststräckningar (Styrka/balans)

Stå på tå och sträck vristerna så mycket som möjligt, sjunk ner igen; upprepa 5x5 ggr. med en liten paus mellan varje omgång.



3. Stå på ett ben. (Balans o. hö.+vä. uppf.)

Alla börjar samtidigt med t. ex. höger ben, efter 10 s kort paus, därefter det andra benet; upprepas 3 ggr på varje ben.



4. Klappramsas

(Öga-hand koord./automatisering)

1. Knutna händer mot låren
2. Kantställda händer mot låren
3. Handflatorna mot låren
4. Klapp i händerna

”Zebror vid ett vattenhål

1 2 3 4

lätt blir lejons stora mål”

1 2 3 4



Klassrumsgymnastik

”Jag älskar kaffe...”

1. Växelhopp (Grovmotorik)

Stående jämfota bredvid bänken. Hopp till gångstående sedan åter till jämfota. Växla mellan höger och vänster ben framåt.

Räkna högt till 10 hopp-vila 5s-upprepa 3 ggr.



2. Enbenshopp (Grovmotorik/balans)

Hopp på höger resp. vänster ben. Räkna högt till 10 hopp. Upprepa 3 ggr. på varje ben.



3. Armpress (Styrka)

Greppa om kanterna på stolsitsen. Lyft så att kroppens tyngd vilar på händerna. Upprepa 10 ggr.



4. Klappramsas (Öga-hand koord./automatisering)

1. Knuten hand på bänken
2. Handflatan på bänken
3. Tummen mot bänkkanten

”Jag älskar kaffe

1 2 3

kaffe älskar jag

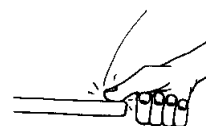
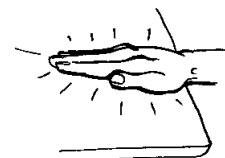
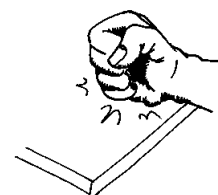
1 2 3

får jag ej kaffe

1 2 3

dricker jag choklad”

1 2 3



Klassrumsgymnastik

”Give me your hand”

Musik: ”Give me your hand, give me your number”

(Clive Lonie/I Pedersen)

1. Klapp med händerna-Klapp på knäna.

Varannan gång 2×8.



2. Dubbelklapp med händerna-Dubbelklapp

på knäna. Varannan gång 2×8.

3. Lyft ena benet-knäklapp med motsatt hand.

Växla mellan höger hand/vänster ben och vänster hand/höger ben. Upprepa 2×8.



4. Hopp från stående med delade ben till stående med benen ihop. Upprepa 2×8.



Övning 1-4 upprepas tills musiken är slut

Klassrumsgymnastik

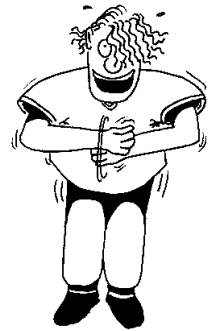
”OK-FRED!”

Musik: ”OK-Fred” med Chilly White & Kenny Peach

1. Steg till sidan, armbågarna utåt.
(Som vingar). Upprepas 2×8.



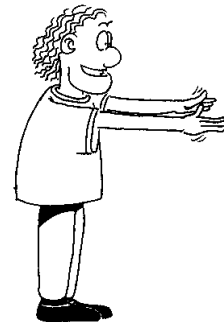
2. Stående, Underarmarna rullas runt framför kroppen från golv mot tak flera gånger.
Höfterna gungas i sidled. Upprepas 3×8.



3. Handen sätts mot motsatt lyft knä.
Handen kan formas som en vattenpistol och markeras med ett "Pysch".
Upprepas 2×8.



4. Armarna sträcks rakt fram.
Växla från handrygg till handflata uppåt.
Armarna kan också föras ut åt sidorna och tillbaks igen.
Höfterna gungas i sidled. Upprepas 3×8.



Hela programmet upprepas en gång till.

Klassrumsgymnastik

Genom att öva rim, ramsor och rörelse på ett lekfullt sätt stimuleras både språk- och motorisk utveckling samtidigt.

Läs gärna ramsorna först några gånger och lägg sedan till rörelserna.

Dessa rörelseramsor är hämtade ur Monica Beckmans samling ”Mini-trim” och lämnar stort utrymme för barnens egen fantasi och kreativitet.

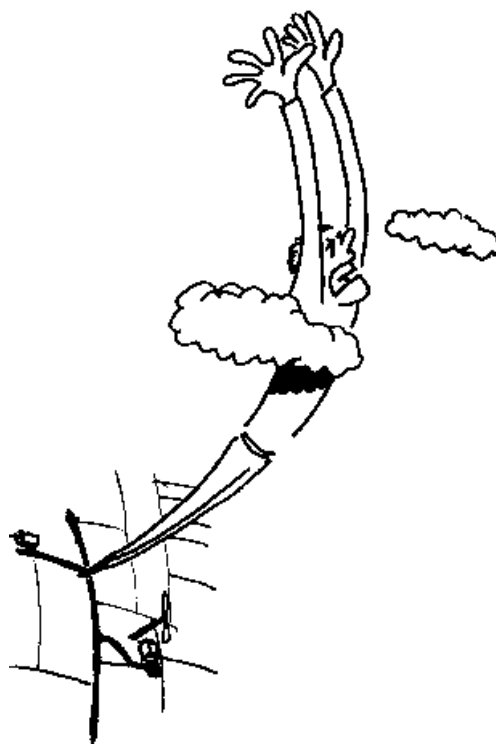
Hela kroppen

Jag skakar och ruskar hela min kropp
Jag hoppar och studsar ner och opp
Jag vrider på huvudet, ser mig omkring
Jag kryper på golvet och söker nånting
Så växer jag upp och blir jättestor
och klampar sen runt i för stora skor



Fingrarna

Spreta med fingrarna
knyt sen din hand
skaka på armarna
vila ibland
rita i luften ett jätteklot
sträck dig så långt
så det tar emot



Klassrumsgymnastik

Klampa i träskor

Klampa i träskor det slamrar så
trippa barfota högt på tå
gå som en sjöman med rullande gång
knipa med tårna precis som en tång.
Vagga som Chaplin med fötterna ut
sätta ihop dem och gunga till slut



Tokramsa

Kasta lasso i El Paso
slå ditt lår i Equador
sträcka bålen bort till Polen
lyft ett ben till glada Flen
Röra kroppen - det är toppen
och ger skärpning uppe i knoppen



Klassrumsgymnastik

Sommardag

Ro din båt med långa tag
paddla kanot en sommardag
gunga på havet i segelbåt
luta dig ut så du nästan blir våt
plaska i vattnet med fötterna sen
skölj dina händer så du blir ren
simma i havet precis som en ål
först tar vi bröstsim - sen prövar vi crawl



Fötterna

Vifta med tårna upp och ner
knipa med tårna mer och mer
trampa med fötterna ner och opp
hälen i golvet en studs eller två
sträck sen på vristen och doppa din tå
lyft upp ett ben så högt du förmår
så tar vi det andra, får se hur det går



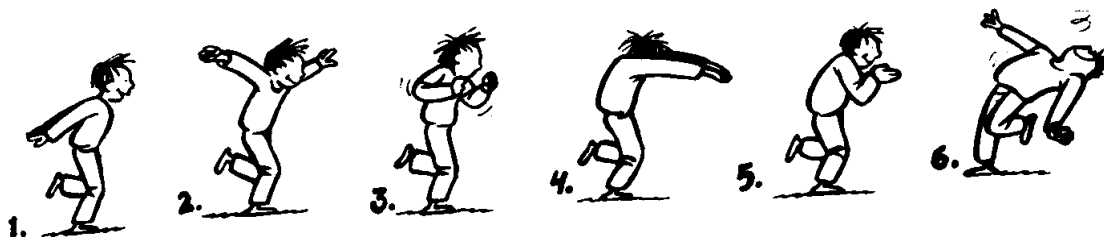
Klassrumsgymnastik

Här presenteras två exempel ur "Dagis-tv:s rörelsesånger" av Jujja & Tomas Wieslander. Teckningarna är gjorda av Tomas Karlsson. Rörelserna är särskilt utvalda för att öva olika moment i barnens utveckling. Hela materialet med ljudkassett, texter och bakgrundsfakta kan beställas från Kundtjänst, Utbildningsradion, 113 95 Stockholm, tel 08-7844240

Tänk att storkar orkar

Övar balans, styrka och koncentration. Skolarbetet ställer höga krav på ett barns förmåga att upprätthålla kroppsbalansen, utföra väl avvägda rörelser och ha en fungerande rums- och riktningsuppfattning. Om dessa processer inte är automatiska går det åt mycket energi och kraft som gör det svårare för barnet att tillgodogöra sig undervisningen i skolan.

1. "Tänk att storkar orkar
stå på ett ben i timmar"
"Tänk att storkar orkar
att dom inte simmar"
2. "Så står dom när dom flyger"
3. "Så står dom när dom går"
4. "Så står dom när dom dyker"
5. "Så står dom när dom simmar"
- "Tänk att storkar orkar
stå på ett ben i timmar"
"Tänk att storkar orkar"
6. "Det händer att dom simmar"



Klassrumsgymnastik

Hoppa lite här

Övar grovmotorik och ger fina spridningseffekter inom andra områden som t.ex. balans, styrka och kondition. En bra fungerande grovmotorik ger en känsla av att behärska sin kropp och lägger en fin grund till ett gott självförtroende.

”Här ska man hoppa”
”Här ska man hoppa”
”Här ska man hoppa lite här”



”Här ska man hoppa”
”Här ska man hoppa”
”Här ska man hoppa lite här”



”Hoppa lite”
”Hoppa lite”
”Hoppa lite här”

”Hoppa lite”
”Hoppa lite”
”Hoppa lite här”



Växla mellan olika hopp som t.ex.

1. Enbenshopp
2. Hopp till delade ben
3. Studshopp
4. ”Indianhopp”
5. Hopp till gångstående
6. Studshopp runt
7. Jämfotahopp med böjda ben
8. Jämfotahopp från sida till sida.

