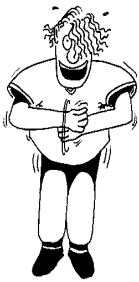


# Musik/Rörelse/Samarbete

Övningar med stopp i musiken. T.ex.

- "Följa John". Många små grupper som jobbar oberoende av varandra. När musiken stoppas byter grupperna "John".
- Alla rör sig fritt i salen. När musiken stoppas ska alla stanna upp i sin rörelse och vara "förstenade".
- När musiken stoppas ropar du ut olika instruktioner som gruppen ska följa "Led med fem", "Ring med sju" osv.

Enkla danser och rörelser till musik.



- Enkla rörelser till musik finns beskrivna under avsnittet "Klassrumsgymnastik" med rubrikerna: "Give me your hand", "OK-Fred", "Tänk att storkar orkar" och "Hopparevisan".
- "Plåsterdans". Barnen rör sig fritt till musiken. När musiken stoppas ropar du ut olika kroppsdelar och barnen ska nu gå ihop parvis och dansa med dessa kroppsdelar tätt ihop. T.ex. huvud mot huvud, rygg mot rygg, rumpa mot rumpa osv.
- Spela snabb modern musik och låt barnen prova hoppasteg och fotombytessteg. När musiken stoppas tar man en kamrat i handen och jobbar parvis för att vid nästa stopp bli ensam igen.
- Bugg med enkla grundsteg. Pojken och flickan står mitt emot varandra och håller varann i båda händerna.  
Pojkens grundsteg: Vänster steg fram med tyngdöverföring och därefter vänster steg bak med tyngdöverföring.  
Flickans steg: Höger steg fram med tyngdöverföring och därefter höger steg bak med tyngdöverföring.  
Välj inte för snabb musik och lägg till olika turer efter hand.



Musik och fantasi.

Olika musiktema där barnen fritt får skapa och fantisera fram egna rörelser. Förslag på tema kan vara "Cirkus", "Tivoli", "Djungeln", "Zoo" osv.

Lämplig musik är "Femman" från Svenska gymnastikförbundet och olika låtar från "Djungelboken" och "Lejonkungen".

# Musik/Rörelse/Samarbete

Här är förslag på parvisa samarbetsövningar:

- a. Varje par har ett sträckt hopprep mellan sig. Hopprepet kan vara enkelt eller dubbelt. Paret ska nu springa runt i salen till musik utan att krocka med sina kamrater. Man får gärna passera under ett annat pars rep.
- b. Gå balansgång från var sin sida på en upp och nedvänd gymnastikbänk. På hur många olika sätt kan ni mötas och gå förbi varandra?
- c. Håll i var sin ände på ett hopprep. Försök att göra en knut utan att släppa taget om repet.
- d. "Spegeln". Gör olika rörelser framför din kamrat. Din kamrat ska som en spegel härma dina rörelser.
- e. Din kamrat lägger sig i en speciell ställning på golvet. Lägg ett hopprep runt konturerna och försök sedan lägga dig i samma ställning.



Avslappning. Att kunna slappna av efter en stunds full aktivitet är en tillgång som kräver övning. Här är några förslag till övningar:

"Kattungarna och papperstussarna":

Barnen står på knäna och stöder underarmarna mot golvet och har en papperstuss framför sig. Elaka katten smyger omkring och försöker att ta en papperstuss. Då ska barnet ta sin papperstuss och hålla den hårt (vara spänd) och när katten går vidare kan man slappna av och lägga fram sin papperstuss igen.

Växla mellan att vara spänd och avslappnad genom att härma:

- Tung elefant - Balettdansös
- Tennsoldat - Smygande indian
- Studsande bollar - Flygande såpbubbla
- Okokt spagetti - Kokt spagetti



"Stockarna och den snälla häxan".

Barnen ligger stela som stockar på golvet. Res dem upp en och en. Den snälla häxan kommer sedan med sitt spö och trollar: "Sim sala bi till en trasa nu bli". Varje barn som häxan läst sin magiska formel för kan då sakta sjunka till golvet och vara helt avslappnad.

# Musik/Rörelse/Samarbete

Följande övningar är hämtade ur boken "Developmental movement for children" av Veronica Sherborne och bygger på dansteoretikern Rudolf Labans idéer.

Syftet med övningarna är bl.a. att skapa rörelseglädje, öka kroppsmedvetenheten och öva samarbete utan prestationskrav.



1. Rygg mot rygg.
  - a. Sittande. Köra bil. En är motor och står för kraften och den andre styr.
  - b. Sätt i handflator och fotsulor i golvet och försök att flytta på din kamrat.
  - c. Försök att resa er utan att sätta i händerna.
  - d. Sätt dig med ryggen mot en kamrat som blundar. Tryck ryggarna mot varann och låt kamraten gissa vem du är.
  - e. Dansa med ryggarna mot varandra till rytmisk musik.
  
2. "Klippan"
  - a. Sitt med händer och fötter i golvet. Försök att sitta kvar när din kamrat försöker flytta på dig.
  - b. Samma övning fast liggande på rygg.
  - c. Samma övning fast liggande på mage.
  
3. "Hästen"

En kamrat står på knä med händerna i golvet. Stå, sitt och balansera på olika sätt på hästen.
  
4. Balans.

Stå med lätt böjda ben och håll i en kamrats armar. Låt din kamrat ställa sig på dina knän och balansera.
  
5. "Vattensängen"

Fyra kamrater ställer sig knäfyrfota tätt intill varandra. Lägg dig försiktigt på rygg ovanpå dina kamrater. Kamraterna gungar nu sakta sida till sida till lugn musik. Försök slappna av, blunda och njut.