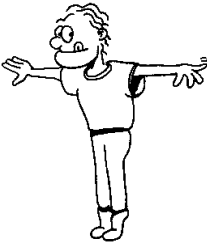


# Motoriksamling 1

Börja med: Alla börjar med att sitta i en ring på golvet. Rulla en boll till ett barn och säg: ”Jag heter ... Vad heter du? Barnet svarar och rullar iväg bollen till någon annan samt ställer samma fråga. Osv.

Aktivitet: 1. Spring omkring fritt till musik. När musiken stoppas stannar alla barnen och gör följande rörelser:

- a. Studsa som stora bollar
- b. Studsa som små bollar
- c. Gå på tå
- d. Gå baklänges
- e. Lägga sig ned och resa sig upp
- f. Gå på utsidorna av fötterna. Osv.



2. Rockringsövningar.

Barnen går ihop två och två. Varje par får en rockring.

- a. Lagg rockringen på golvet. Sitt på huk och ta tag på var sin sida om ringen och lyft upp den sakta så högt upp mot taket så ni måste stå på tå till slut.
- b. Ett barn håller i rockringen som en ratt och ”kör bil”. Kamraten går bredvid som passagerare. Byt sedan uppgift.
- c. Ett barn håller i rockringen och kamraten går inne i ringen. Försök att gå omkring utan att den som är inne i vidrör ringen.

Varje barn får var sin rockring. Be dem sätta sig:

- a. I ringen
- b. På ringen
- c. Utanför ringen
- d. Fötterna utanför och resten av kroppen innanför ringen
- e. Händerna utanför och fötterna innanför ringen

3. Lek. Lagg ut alla rockringarna på golvet som ”bon”. Starta musiken och låt barnen fritt springa omkring. Ta bort en ring och stoppa sedan musiken. Barnen ska nu snabbt tillbaka till sina ”bon”. Den som blir utan ”bo” får någon kompis ta hand om i sitt bo. Fortsätt musiken och ta bort ytterligare en ring osv. Till sist måste alla barnen samlas i en eller kanske i två ringar beroende på hur stor gruppen är.

Avsluta med: Barnen ligger på rygg, ej för nära varann. Blunda och slappna av. Pröva skillnaden mellan att knyta handen hårt-slappna av, spänna benen-slappna av. Osv.



# Motoriksamling 2

Börja med: Sitt i en ring på golvet. Läs ramsan och gör rörelserna till:  
”Vatten(1) kaffe(2) sump(3) 1. Handklapp  
siden(1) trasa(2) lump(3) 2. Klapp på knäna  
dumbo(1) trumbo(2) troll(3) 3. Händerna i  
sparkar(1) liten(2) boll”(3) kors mot axlarna

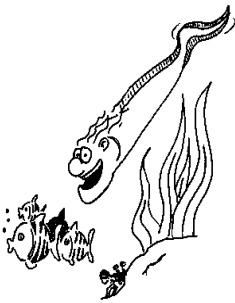
Aktivitet:



1. Fri löpning till musik. När musiken stoppas ska barnen:
  - a. Rulla på golvet
  - b. Åla
  - c. Krypa
  - d. Jämfota längdhopp
  - e. Gå på hälar
  - f. Händerna i golvet-sparka bakut.
  - g. Stå på ett ben

2. Övningar med ärtpåsar.
  - a. Gå och balansera ärtpåsen på huvudet, handflatan, axeln, foten och avsluta med att krypa med ärtpåsen på ryggen.
  - b. Kasta upp ärtpåsen i luften och försök att fånga den.
  - c. Kasta ärtpåsen mot ett bestämt mål, t.ex. en hink.

3. ”Bläckfisken”. Låt barnen tillverka var sin ”bläckfisk”.  
Följande material behövs: En plastkasse, tidningspapper, sax och snöre. Gör så här:



Knyckla ihop tidningspapper hårt så det blir ungefär som en tennisboll. Stoppa in ”bollen” i plastkassen så långt in i ett hörn som möjligt. Knyt sedan ett snöre runt bollen (huvudet) på utsidan av kassen. Tag sedan en sax och klipp resten av kassen till långa remsor (armarna) nästan helt upp till ”huvudet”.

Låt barnen leka fritt med sin ”bläckfisk”.

Kasta iväg den och se den flyga, fånga den, kasta den till en kamrat osv.

Spara ”bläckfisken” så kan den användas en annan gång.

Avsluta med: Ligg på golvet precis som en bläckfisk med armar och ben isär. Blunda och slappna av till lugn musik.

# Motoriksamling 3

**Börja med:** Alla sitter i en ring på golvet. Berätta en fantasisaga och varje gång en färg nämns ska alla barnen snabbt ställa sig upp. Nästa gång en färg nämns ska de sätta sig ned igen. Osv.

**Aktivitet:** 1. Gör en balansbana och låt barnen:



- a. Gå balansgång på en gymnastikbänk
- b. Gå balansgång på ett hopprep som ligger på golvet.
- c. Hoppa jämfota eller på ett ben i en rad av rockringar.
- d. Gå korsvis över ett hopprep.      hö.            hö.
- e. Gå på utlagda                                  vä.            vä.  
ärtpåsar, kartongbitar eller dylikt. Läggas snett och med större avstånd än vanligt gångavstånd.

2. Alla barn får var sin stor boll. Halva gruppen kastar upp bollen och försöker fånga den. Den andra halvan studsar bollen och försöker fånga den. Byt sedan uppgifter. Om någon i den första gruppen tappar bollen kommer detta inte att märkas eftersom den andra gruppen studsar sina bollar.



3. Lek. "Få bollarna över till den andra sidan". Barnen delas i två grupper och sätter sig på var sin kortsida på lekhallen. Gör en mittlinje av några hopprep. Sprid ut ett större antal bollar på golvet. Barnen ska nu försöka rulla över så många bollar som möjligt till den andra delen av planen.  
När leken avslutas behöver man inte räkna vilket lag som vann. Barnen tycker att det är roligt ändå.

**Avsluta med:** "Böjarramsan". Stå i en ring, läs ramsan och gör rörelserna.



"Böj nu på knäna  
sträck sen på kroppen  
armarna framåt  
och rulla ihop  
lägg dig på ryggen  
sprattla med benen  
sätt dig på stjärten  
och res dig upp"

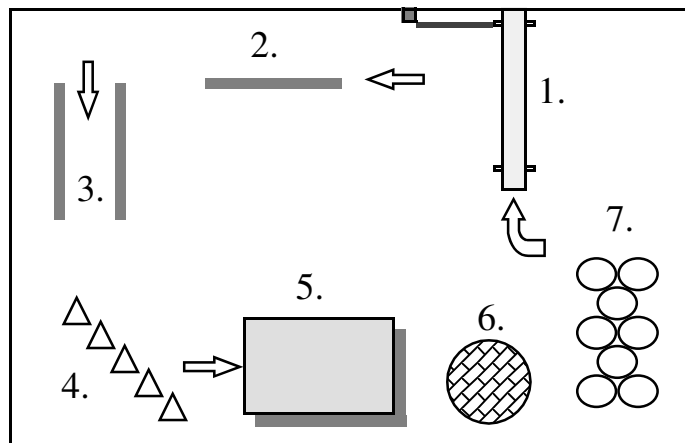
# Motoriksamling 4

Börja med: Alla ställer sig i en ring på golvet. Stå kvar i ringen och härma olika djur som stork (stå på ett ben), häst (höga knälyft), apa (med slängande armar) osv. Har någon ett eget förslag?

Aktivitet: Hinderbana. Låt barnen göra flera varv i banan.



1. Kryp uppför en gymnastikbänk som är lutad mot en ribbstol. Klättra sedan ned på ribbstolen bredvid.
2. Rulla utes efter ett hopprep som ligger på golvet.
3. Åla mellan två hopprep som är utlagda på golvet.
4. Hoppa slalom mellan utställda koner.
5. Hoppa små jämfotahopp över en tjockmatta.
6. Hoppa tio studshopp på en studs matta.
7. Hoppa i en hage av rockringar.



Ballonglek. Barnen får var sin uppblåst ballong.

- Håll ballongen i luften utan att den kommer när golvet.
- Kasta upp och fånga ballongen.
- Låt några barn pröva att hålla ballongen i luften med hjälp av ett badmintonracket.

Avsluta med: Avslappningslek: "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.

# Motoriksamling 5

Börja med: Alla barnen sitter i en ring på golvet. Läs ramsan och gör rörelserna till:

”Nisse tisse timmerman	1. Klappa händerna
1. 2. 3. 4.	
Åtta kärringar hade han	2. Hö. hand på vä. axel
1. 2. 3. 4.	
En i strumpa en i skon	3. Vä. hand på hö. axel
1. 2. 3. 4.	
Resten satte han på bron”	4. Klappa på huvudet
1. 2. 3. 4.	

Aktivitet:

1. ”Följa John” med en vuxen som ”John”. Använd hela rummet och fantasin. Gå över olika hinder, klättra i ribbstolar, lek krokodil osv.

2. Stationer med olika hoppövningar. Fördela barnen på de olika stationerna och byt stationer efter någon minut.

- Hoppa i en upptejpade hage på golvet.
- Hoppa på ett ben i en rad med rockringar.
- Hoppa jämfota över ärtpåsar som ligger på en rad.
- Hoppa små jämfotahopp på en tjockmatta.
- Hoppa över eller runt utlagda ”byggkuddar”.

3. Barnen går ihop parvis och går sakta med olika kroppsdelar mot varandra som t.ex.

- Ryggen
- Pannan
- Handflatan
- Axeln
- Rumpan
- Örat



4. Alla barnen sitter i en ring och blundar. Gå tyst omkring i rummet och klinga lätt med en bjällra. De blundande barnen ska nu försöka peka varifrån ljudet kommer.

Avsluta med: Barnen ligger ned på golvet och blundar. De ska nu lyssna och försöka räkna det antal handklappningar du gör. Sätt sedan på musik och låt barnen ligga och slappna av.

# Motoriksamling 6

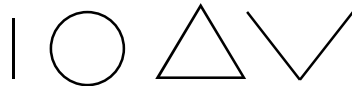
Börja med: Alla sitter i en ring på golvet. Rulla en boll till ett barn och säg: ”Jag åker flygplan. Vad åker du?” Barnet svarar och rullar bollen till någon annan och ställer samma fråga. Osv.

Aktivitet: 1. Barnen gör olika saker till musik som spelas med låg resp. hög volym. Byt ut uppgifterna efter en stund. T.ex.



<u>Hög volym</u>	<u>Låg volym</u>
Springa	Gå
Hoppa	Krypa
Enbenshopp	Åla
Gå och stampa	Gå på tå

2. Hopprensövningar. Alla barn får var sitt hopprep.
- Vik hopprepet fyrdubbelt. Håll det mellan händerna och gå över det, först framåt sedan bakåt.
  - Lägg ut repet på golvet och gå balansgång på det.
  - Knyt repet om magen och hoppa runt på ett ben.
  - Lägg ut repet på golvet och stå med ett ben framför och det andra bakom repet. Hoppa och byt plats på benen.
  - Forma repet till en cirkel. Stå på ett ben i cirkeln.
  - Pröva att hoppa hopprep. Erbjud en rockring att hoppa med till de barn som tycker det är för svårt med hopprep.
  - Gör så många knutar som möjligt på repet - Knyt upp igen.
3. Kopiera former med hopprep. Barnen försöker att kopiera former från ett blädderblock med sitt hopprep.  
Börja med former som t.ex.



Avsluta med: Växla mellan att vara spänd och avslappnad genom att härma:



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



# Motoriksamling 7

## Börja med:

Alla barnen sitter som "skräddare" i en ring. Läs ramsan och gör rörelserna till:

"Ett o två stå på tå

1. 2. 3. 4.

Tre o fyra kasta lyra

1. 2. 3. 4.

Fem o sex äta kex

1. 2. 3. 4.

Sju o åtta springa som en råtta

1. 2. 3. 4.

Nio o tio slå med lie

1. 2. 3. 4.

Elva tolv slå näsan i golv"

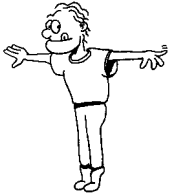
1. 2. 3. 4.

1. Sträcker fram höger ben

2. Sträcker fram vänster ben

3. "Jämfotastamp" i golvet

4. Sitt som skräddare igen



## Aktivitet:

1. Sätt ut hinder i lekhallen som t.ex. kuddar och stolar.

Barnen ska röra sig fritt till musik utan att krocka med hindren eller sina kamrater. Ge sedan olika uppgifter som t.ex. att gå, hoppa på ett ben, gå baklänges, gå på tå.

2. Barnen delas in i tre grupper och får var sin boll. Grupperna byter uppgifter efter en stund.

a. Kasta upp bollen - fånga eller mot vägg - studs - fånga.

b. Studsa bollen mellan koner.

c. Dribbla bollen mellan koner med fötterna.

3. Alla barn samlas vid en kortsida av lekhallen med var sin boll.

a. På en given signal rullar alla iväg sin boll samtidigt. Barnen ska följa sin egen boll med blicken hela tiden och får hämta den först när alla bollarna stannat.

b. Lägg ut en stor boll i mitten. Alla barnen ska nu tillsammans kasta och rulla bollar mot den stora bollen och försöka förflytta den till den andra sidan.

Avsluta med: Sånglek. Stå i en ring, sjung texten och gör rörelserna till.

Mel.: "Långt ner i Småland"

"Två steg åt höger och två steg åt vänster

Knäna böj och armar sträck o

Klapp och klapp och klapp

Snurra runt ett varv

Snurra runt ett varv

Knäna böj och armarna sträck o

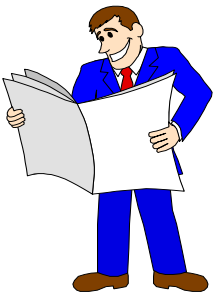
Klapp och klapp och klapp"



# Motoriksamling 8

Börja med: Alla ställer sig i en ring på golvet. Öva kroppsdelarnas olika namn genom att säga: "Lägg en hand på din axel, häl, rygg, kind, haka, mage" osv.

Aktivitet: "Tidningssamling". Barnen får var sin sida av en dagstidning.  
- Håll sidan mot bröstet. Börja springa och släpp sedan sidan så stannar den kvar utan att du behöver hålla i den.  
- Håll sidan mot ryggen och spring baklänges. Släpp taget!



Lägg tidningssidan på golvet och låt barnen:

- Hoppa jämfota på den
- Hoppa på ett ben runt den
- Hoppa över den

Öva olika begrepp genom att be barnen ställa sig:

- på tidningen
- bakom den
- framför den
- bredvid den
- över den

Vik sedan ihop tidningssidan med "dragspelsvikning" till en stav. Sätt en tejpbit runt så vecklar den inte upp sig.



- Fäktas mot en kamrat.
- Lägg staven mot olika kroppsdelar som axel, lår, rygg osv.
- Balansera staven på handen.
- Sätt staven mellan knäna och försök sedan att springa.

Veckla ut sidan igen och knyckla sedan ihop den till en boll.

- Kasta upp "bollen" i luften och fånga den.
- Försök att "serva" med den.
- Serva till en kamrat som försöker fånga.
- Kasta prick mot en papperskorg

Avsluta med: Stå i en ring. Barnen står stela som "pinnar". När du knackar ett barn på axeln kan det tryggt falla bakåt i din famn. Avslappnad kan nu barnet läggas ned på golvet i en bekväm ställning. När alla barnen ligger ned spelas lugn musik.



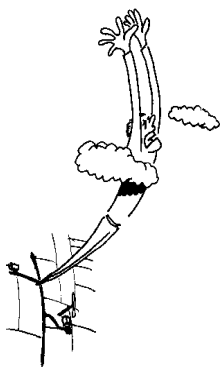
# Motoriksamling 9

Börja med: Alla står i en ring på golvet och leker ”spegeln”. Gör olika kroppsställningar som barnen likt en spegel ska försöka härma.

Aktivitet: 1. Spela olika slags musik som barnen kan gå, springa och göra hoppsteg till. Efter hand ska barnen själva höra när de ska växla mellan de olika rörelserna.



2. Övningar med ärtpåsar.
- Barnen är ”vattenbärare” med var sin ärtpåse på huvudet. Nu ska de gå omkring och samla kokosnötter (tennisbollar) som ligger utspridda på golvet. Barnen ska böja sig sakta ned utan att tappa ärtpåsen och sedan lägga ”kokosnötterna” i en gemensam hink.
  - Barnen jobbar parvis. En försöker kasta ärtpåsen genom en rockring som kamraten håller upp.
  - Ett av barnen håller upp en upp och nedvänd plastkon som kamraten försöker att kasta sin ärtpåse i.



3. Den vuxne står på en stol mitt i rummet och är en ”buffel”. Barnen är smygande indianer som inte ett ögonblick får ta blicken från buffeln. De ska samtidigt undvika att krocka med sina kamrater.
4. Ballonglek. Stå i en ring på golvet. Kasta upp en stor ballong i luften och säg ett av barnens namn. Det barnet ska då springa in i ringen och slå ballongen uppåt och samtidigt säga någon annans namn osv. Ballongen ska på detta sättet försöka hållas i luften hela tiden.

Avsluta med: ”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.

# Motoriksamling 10

Börja med: Barnen samlas sittande i en ring. Börja med att tillsammans säga ett barns namn och klappa i händerna på varje stavelse.  
Tex. Ka - ta - ri - na. Fortsätt så med alla barnens namn.

Aktivitet:

1. Använd en trumma. Låt barnen lyssna på trumman och följa dess växlingar i volym och tempo.  
Hårda slag - Kraftfulla hopp  
Lätta slag - Små lätta hopp  
”Vispa” på trumman - Smyga omkring  
Taktfulla slag - Gång i takt  
Snabba slag - Springa fort  
Dubbelslag - Springa galoppsteg



2. Hinderbana. Låt barnen göra flera varv över följande hinder:
  - a. Krypa genom kryptunnel.
  - b. Hoppa i en rad med rockringar.
  - c. Gå korsvis över ett hopprep. Se motoriksamling 3.
  - d. Rulla över en tjockmatta.
  - e. Springa slalom mellan koner.
  - f. Klättra upp i en ribbstol och sedan ned i en annan.
  - g. Gå balansgång på en upp och nedvänd gymnastikbänk.
  - h. Springa med en fot mellan varje utlagt hopprep. Se bild!



| hö. | vä. | hö. | vä. |

3. Rockringsövningar. Barnen får var sin rockring.
  - a. Studsa bollen i ringen.
  - b. Stå i ringen studsa bollen utanför.
  - c. Stå i ringen. Kasta upp bollen och fånga den.
  - d. ”Rocka” med rockringen runt olika kroppsdelar som t.ex. magen, armen, halsen och foten.
  - e. Sitt i rockringen och håll en ärtpåse i handen. Krama hårt - löst. Lägg ärtpåsen mellan knäna och tryck hårt - löst.

Avsluta med: Använd trumman. Ju fortare och högre du slår desto mer ska barnen röra på sig. När du minskar slagen och volymen minskar rörelserna och när trumman tystnat ligger barnen tysta och avslappnade på golvet.