

1



Gå

Låt knäna böja sig lätt. Sätt hälen i marken och rulla fram över foten i en glidande rörelse. Sträck på benet vid avtramp. Håll axlarna avslappnade och låt armarna röra sig ledigt fram och tillbaka nära kroppen.

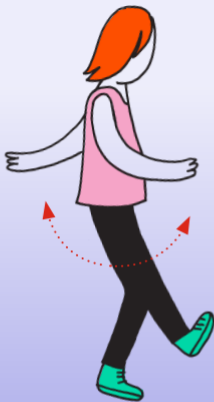
2



Springa

Sträck på dig och håll blicken framåt. Håll axlarna och händerna avslappnade. Skjut fram höften. Spring med snabba, korta steg.

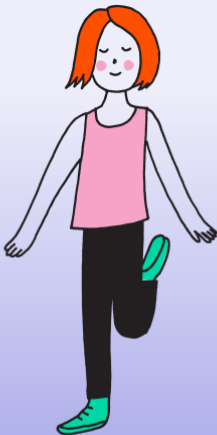
3



Vända

Vänd dig 90 grader, 180 grader eller 360 grader. Vänd dig åt höger och vänster. Prova att vända dig på olika sätt: långsamt och snabbt, genom att hoppa och med ögonen slutna. Låt din kompis vända dig.

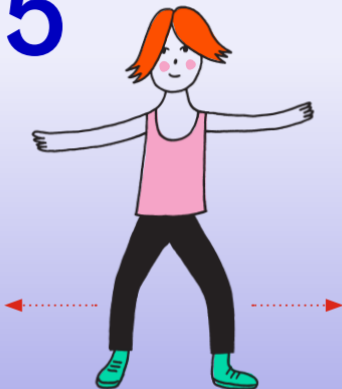
4



Balansera

Balansera på ett ben. Föreställ dig att du går längs ett rep eller hitta på andra utmaningar. Prova även på att balansera med slutna ögon.

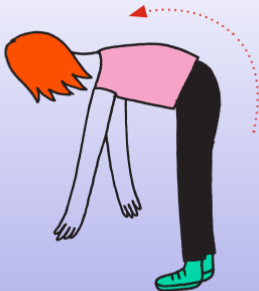
5



Sidogalopp

Gör sidogalopp med ena sidan före så att fötterna turvis är ihop och öppna. Låt händerna gunga med i rörelsen. Kom ihåg en god hållning.

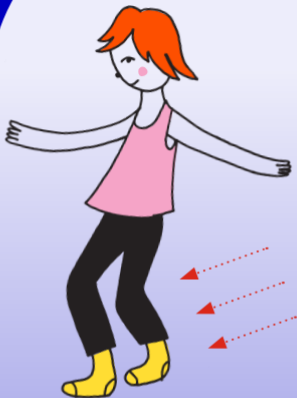
6



Böja och sträcka

Stå rakt. Sträck på dig och lyft händerna mot taket. Stig upp på tårna. Släpp ner hämlarna och böj ryggen framåt. Låt huvudet och armarna hänga avslappnat mot golvet.

7



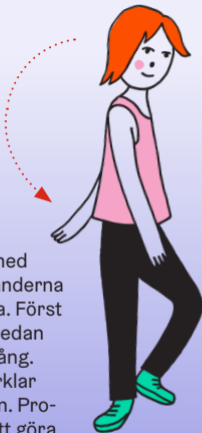
Glida

Välj ett lämpligt underlag som glider. Inomhus kan man använda yllestrumpor. Ta fart och glid framåt. Om du sträcker ut armarna har du bättre balans.

8

Rotera

Gör cirklar med fingrarna, händerna och vristerna. Först enskilt och sedan på samma gång. Gör stora cirklar med kroppen. Prova även på att göra cirklar enbart med den övre kroppen och sedan med den nedre kroppen.



9



Väja

Bygg en slalombana. Väja turvis från den vänstra och den högra sidan. Böj knäna och för baken mot golvet så att tyngdpunkten är lågt. Håll blicken framåt.

10



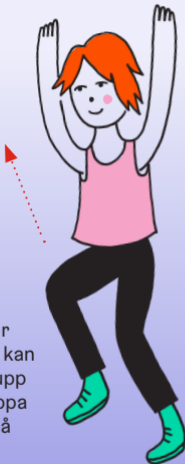
Hänga

Ta ett stadigt grepp om en stång eller en trädgren. Hur länge orkar du hänga?

11

Hoppa

Böj benen och sträck dem när du hoppar. Du kan även sträcka upp händerna. Hoppa jämfota eller på ett ben. Prova att hoppa framåt med fart eller från stillastående.



12



Klättra

Klättra upp på en bänk eller föreställ dig att du klättrar upp i ett träd. Ta ett stadigt grepp och använd också benen. Fundera på vad som skiljer sig när man klättrar på olika höjd.

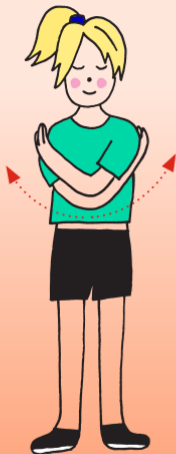
13

Hoppa på ett ben

Lyft upp det ena benet och håll det aningen böjt medan du hoppar med det andra benet. Försök hoppa så att du böjer benet efter avstamp. Ta fart med händerna och låt dem följa rörelsen upp. Upprepa med andra benet.



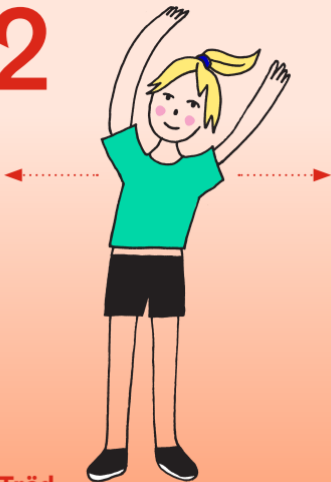
1



Kram

Krama om dig själv och rotera övre kroppen från sida till sida.

2



Träd

Sträck armarna ovanför huvudet och vaja från sida till sida. Känn tånjningen i sidan.

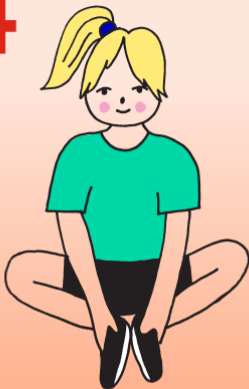
3



Uggla

Stå eller sitt med god hållning. Vrid långsamt huvudet från sida till sida som en uggla. Kan du se över axeln?

4



Fjäril

Sitt på golvet. Lägg fotsulorna mot varandra, håll om fötterna med händerna och dra upp hämlarna så nära kroppen du kan. Lyft och sänk knäna som en flygande fjäril.

5



Benknut

Sitt med det vänstra benet böjt.
Böj det högra benet i kors över
och krama om benet.

6



Cirkla med armarna

Ställ dig bredbent. Gör stora cirklar med armarna. Börja baklänges. Roterar några varv och byt sedan håll.

7



Huksittande

Gå ner på huk, så långt ner du kommer utan att lyfta på hämlarna. Knäna och tårna ska peka åt samma håll. Räkna till 10 och stig långsamt upp.

8



Armknut

Lyft upp din högra hand, böj arm-bågen och för handen ner mot ryggen. För den andra handen nedre vägen bakom ryggen. Möts fingrarna?

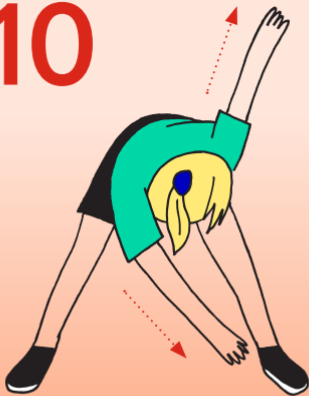
9

Flamingo

Stå med fötterna bredvid varandra. Ta tag i din fot och för hälen nära baken. Håll knäna nära varandra och skjut fram höften. Tänjningen känns på lårets framsida.



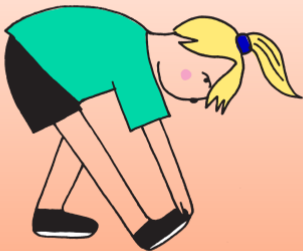
10



Väderkvarn

Ställ dig bredbent. Lyft händerna åt sidan och böj dig ner så att motsatta hand rör motsatta fot. Byt från den ena sidan till den andra. Händerna viftar som en väderkvarn.

11



Vaderna

För den ena foten fram och lyft tårna mot taket. Böj dig med rak rygg mot benet. Ta tag i tårna. Andas djupt. Upprepa med andra benet.

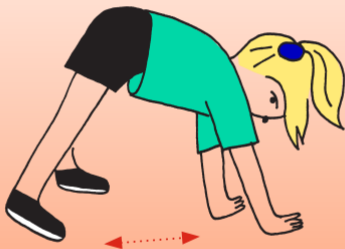
12



Krigare

Stå stadigt. Stig fram med högra foten. Böj knäet och skjut fram höften. Låt det bakre benet vara sträckt. Lyft händerna mot taket. Tänjningen känns i höftböjarmuskeln. Upprepa med andra benet.

13



Mätarlarv

Böj dig fram och för händerna i golvet. Låt fötterna stå stilla och gå framåt med händerna så långt du kan och sedan tillbaka nära fötterna.

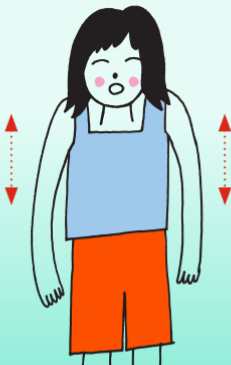
1



Hjärtslag

Slut ögonen och lägg din hand på bröstkorgen ovanpå hjärtat. Andas lugnt. Känn hur bröstkorgen rör sig och hjärtat slår. Låt kroppen och tanken slappna av.

2



Axelhiss

Stå stadigt och slut ögonen. Fokusera på andningen. Föreställ dig att dina axlar är en hiss. När du andas in lyfter du axlarna så högt du kan och när du andas ut åker hissen ner och du sänker axlarna lugnt och avslappnat.

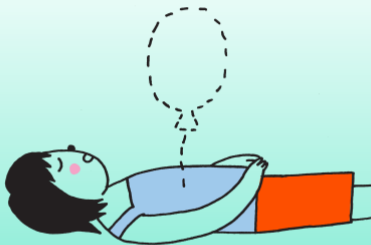
3



Belöna dig själv

Slut ögonen. Andas djupt in och blås ut suckandes. Fundera på vad som gör dig glad och får dig att spricka upp i ett leende. Njut av känslan ett tag till och fortsätt din dag med ett leende på läpparna.

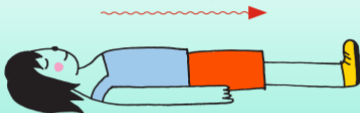
4



Ballongen

Lägg händerna på magen och slut ögonen. Föreställ dig att du har en ballong i magen. Känn hur ballongen fylls när du andas in genom näsan och töms när du blåser lugnt ut.

5



Slappna av från topp till tå

Föreställ dig att någon håller en hink avslappning över ditt huvud. Det sipprar neråt över ansiktet, nacken, axlarna och bröstkorgen. Vidare mot händerna, ryggen och magen. Från höften ner längs benen ända ut till tåspetsen. Känn hur kroppen och tanken slappnar av.

6

Elefantandning

Stå stadigt. Slut ögonen och fokusera på andningen. Andas in och ut i långsamt tempo. Lyft händerna lugnt främre vägen upp när du andas in och sänk dem långsamt ner när du andas ut.



7



Egen styrka

Slut ögonen och låt tanken skanna igenom kroppen. Var i kroppen känner du dig allra starkast? Fokusera på det här stället och låt känslan och styrkan sprida sig i kroppen. Känn dig stark och kraftfull!

8



Styrkeposition

Stå med god hållning.
Ställ dig i en position
där du känner dig
stark och kraftfull.

Du kan prova dig fram
tills du hittar en tillfredsställande
ställning. Stå kvar en stund och känn
dig självsäker och kraftfull. Ta i bruk
ställningen när du behöver förstärka
din självsäkerhet.

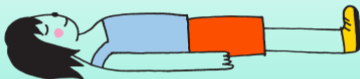
9



Rektangel

Slut ögonen och föreställ dig en rektangel framför dig. Andas i takt med rektangelns sidor. Börja med att andas in samtidigt som du räknar till 4, håll andan när du räknar till 2, andas ut när du räknar till 4 och håll åter andan och räkna till 2. Efter några varv kan du prova att ändra rektangelns proportioner.

10



Spänn och slappna av

Ligg avslappnat på rygg. Spänn alla muskler i ansiktet, håll dem spända en stund och slappna av. Upprepa några gånger till. Fortsätt till andra delar i kroppen. Spänn till slut hela kroppen och slappna av några omgångar. Ligg till slut kvar en stund och känn dig avslappnad i hela kroppen.

11



Rymdresan

Slut ögonen. Föreställ dig att du är på väg på en rymdfärd. Du åker upp mot himlen och ser hela huset, hela staden och till slut hela landet. Du svävar ut i rymden och kan se hela jorden. Jorden blir mindre och mindre och till slut är den bara en liten prick. Hur känner du dig nu där du befinner dig bland alla stjärnor och planeter? Dröj en stund tills färden vänder tillbaka hem, samma väg som du åkte.

12



Såpbubblor

Sitt med god hållning och slut ögonen. Föreställ dig att det bubblar i magen. Andas djupt in, ända ner i magen, och föreställ dig sedan att du blåser ut vackra, skimrande såpbubblor. Vad sprider sig med dina såpbubblor? Är det kanske glädje, lycka, lugn, tacksamhet eller gott humör?

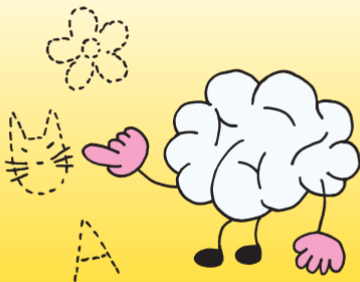
13



Andas genom näsan

Slut ögonen. Andas växelvis in från den ena näsborren och ut från den andra. Tryck först ihop den högra näsborren med fingret och andas in genom den vänstra. Byt så att du trycker ihop den vänstra näsborren och andas ut genom den högra. Fortsätt i lugnt tempo.

1



Rita på ryggen

Rita med handen eller fingret en figur på parets rygg. Ditt par ska försöka gissa vad du ritade. Byt roller.

2



Spegelbild

Stå mot varandra. Lyft handflatorna mot varandra så att de nästan nuddar. Den ena personen rör på sina handflator medan den andra personen försöker följa rörelserna. Byt roller.

3



Huvud-axlar-knä och tå

Sjung "Huvud-axlar-knä och tå"
först stående och sedan på huk.
Klarar ni av det liggandes på mage
eller på rygg?

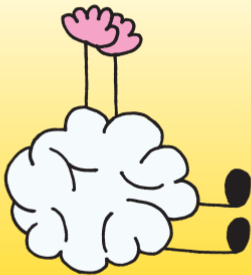
4



Grimas

Visa en grimas för personen bredvid dig. Den mottagande personen ska visa samma grimas tillbaka, varefter hen väljer en ny grimas som visas för nästa person osv.

5



Kroppsalfabet

Forma bokstäverna i ditt förnamn med kroppen.

6



Ett varv runt

Välj en person bland deltagarna. Avslöja inte vem du valt. Då lekledaren räknat till tre ska alla deltagare försöka springa ett varv runt den person de valt.

7



Sax



Sten



Påse

Sten-sax-påse

Spela sten-sax-påse genom att forma föremålen med kroppen.

8



Fingrarna ihop

Börja med att tummen och pekfingret rör varandra och fortsätt så att tummen i tur och ordning rör de övriga fingerspetsarna. Gör det fram och tillbaka. Klarar du av det med båda händerna samtidigt? Öka svårighetsgraden ytterligare genom att börja från pekfingret med den ena handen och från lillfingret med den andra.

9



Näsan och örsnibben

Rör din näsa med din högra hand. För din vänstra hand under den högra och rör med den i den högra örsnibben. Växla så att den vänstra handen rör näsan och den högra handen förs under den vänstra och rör den högra örsnibben.

10



1-2-3 leken

Räkna om igen högt till tre så att spelarna turvis säger följande tal (1-2-3-1-2-3...). Försvåra genom att byta ut talen mot rörelser. Exempel: Gå ner på huk (=1) och fortsätt räkna 2 och 3. Sedan gå ner på huk (=1) och hoppa (=2) och räkna 3. Till slut har alla tal bytts ut mot rörelser.

11



Klapp och cirklar

Gör stora cirklar på magen med den ena handen samtidigt som du försöker klappa på huvudet med den andra. Växla.

12



Pistolén

Håll händerna framför kroppen.
Peka med den högra handen och
lyft upp tummen med den vänstra.
Växla mellan rörelserna.

13



Peace och rock

Visa peace-märket med din högra hand (håll handen knuten och sträck ut pek- och mittfingret) och rock-märket med din vänstra hand (håll handen knuten och sträck ut tummen och lillfingret). Växla mellan rörelserna.

Varva ner

Korten uppmuntrar en att stanna upp för en stund och att koncentrera sig på den egna kroppen och andningen.

Motorik

Korten ger enkla tips på hur man kan utveckla sina motoriska färdigheter.

Rörlighet

Med korten kan man träna kroppsmedvetenhet och rörlighet.

Brain breaks

Brain breaksen är små spel, lekar och utmaningar som erbjuder hjärnan och kroppen korta pauser från det man håller på med.

Kim-spel

En valfri mängd kort sprids ut med bildsidan uppåt. Deltagarna utför rörelserna för varje kort tillsammans. Efter det blundar alla deltagare förutom en som plockar bort ett av korten. När de övriga deltagarna öppnar ögonen ska de försöka klura ut vilket kort som tagits bort. De visar sin gissning genom att utföra rörelsen.

Motionspoker

Bestäm en rörelse för varje färg.

Exempel:

grön = X-hopp

blå = gå ner på huk

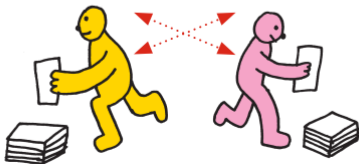
röd = böj åt sidan

gul = benlyft

Ett kort lyfts. Kortets färg bestämmer vilken rörelse som ska göras och talet på kortet bestämmer hur många gånger rörelsen ska göras. Detta spel kan spelas som pausgympa eller som en motionscirkel på gympatimmen.

Plundring

Dela in deltagarna i två lag och anvisa respektive lag ett hemområde i vardera ändan av spelområdet. Lagen sprider ut sina spelkort på golvet. När spelet startar springer spelarna över till motståndarnas sida, grabbar tag i ett kort och för det till det egna hemområdet. När tiden är slut räknar lagen hur många kort de har i sitt hemområde. Laget med flest kort vinner.





Helsingfors