

# UTVECKLA DE MOTORISKA FÄRDIGHETERNA MED HOPPSAN-KORTEN!

*Barns motoriska färdigheter utvecklas genom lek och rörelse. Med hjälp av Hoppsan-korten är det lätt att träna balans, redskapshantering och olika rörelsetekniker. Haren Hoppsan inspirerar till hopplekar, till att kasta boll, rulla runt på marken, hitta rörelseglädje.*



## Regionala organisationer (Liikunnan aluejärjestöt) stöder arbetet med motion för barn

Barn har en medfödd lust att röra på sig och vi vuxna har uppdraget att hålla den vid liv. Att hålla inspirationen vid liv kräver uthållighet och en del uppfinningsrikedom.

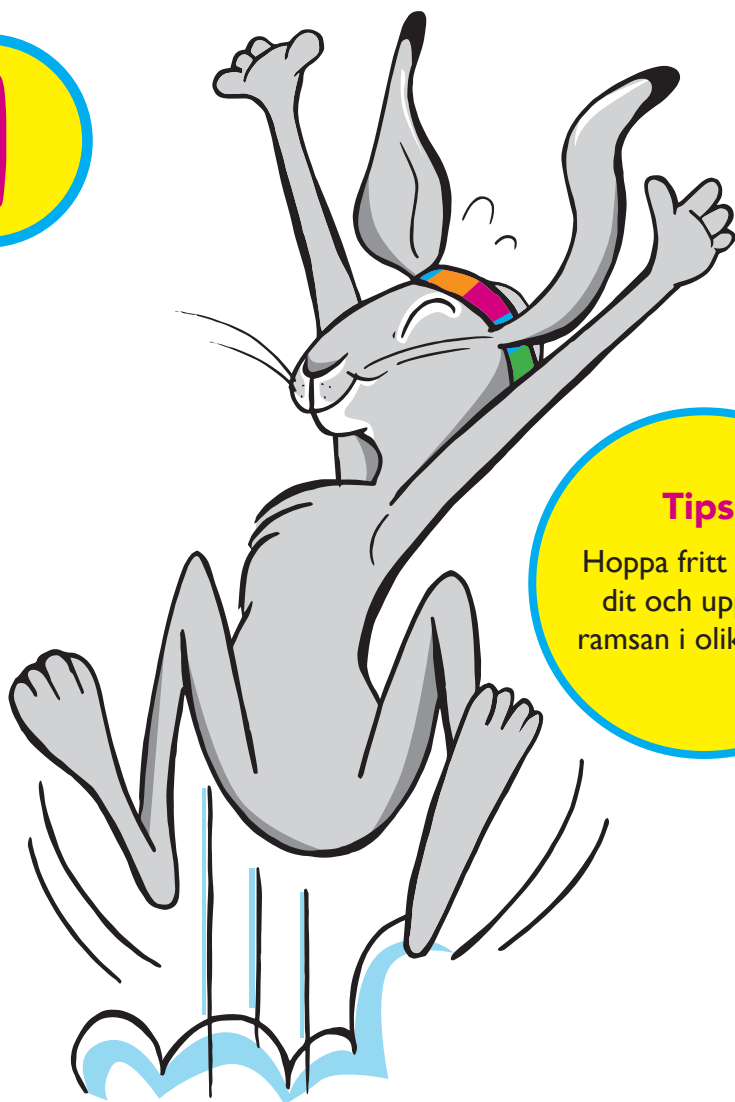
Men allt behöver man inte hitta på själv. Överallt i Finland verkar regionala organisationer för motion, som hjälper lärarna i småbarnspedagogik att utveckla barnens dagliga motion. De arrangerar möten för nätverkande, webinarier, utbildningar med fokus på daglig praxis och bistår med att ordna olika evenemang. Regionorganisationerna sprider uppdaterad kunskap om motionsfrämjande till lärare i småbarnspedagogik runt om i landet.

Förhoppningsvis kan Hoppsan-korten bidra med mer rörelseglädje i din grupp. Berätta vad annat vi kan göra tillsammans för att få barn att röra sig i den utsträckning som rekommenderas!

Din egen organisation hittar du under adressen

[liikunnanaluejarjestot.fi](http://liikunnanaluejarjestot.fi)





**Tips:**

Hoppa fritt hit och  
dit och upprepa  
ramsans i olika rytm.

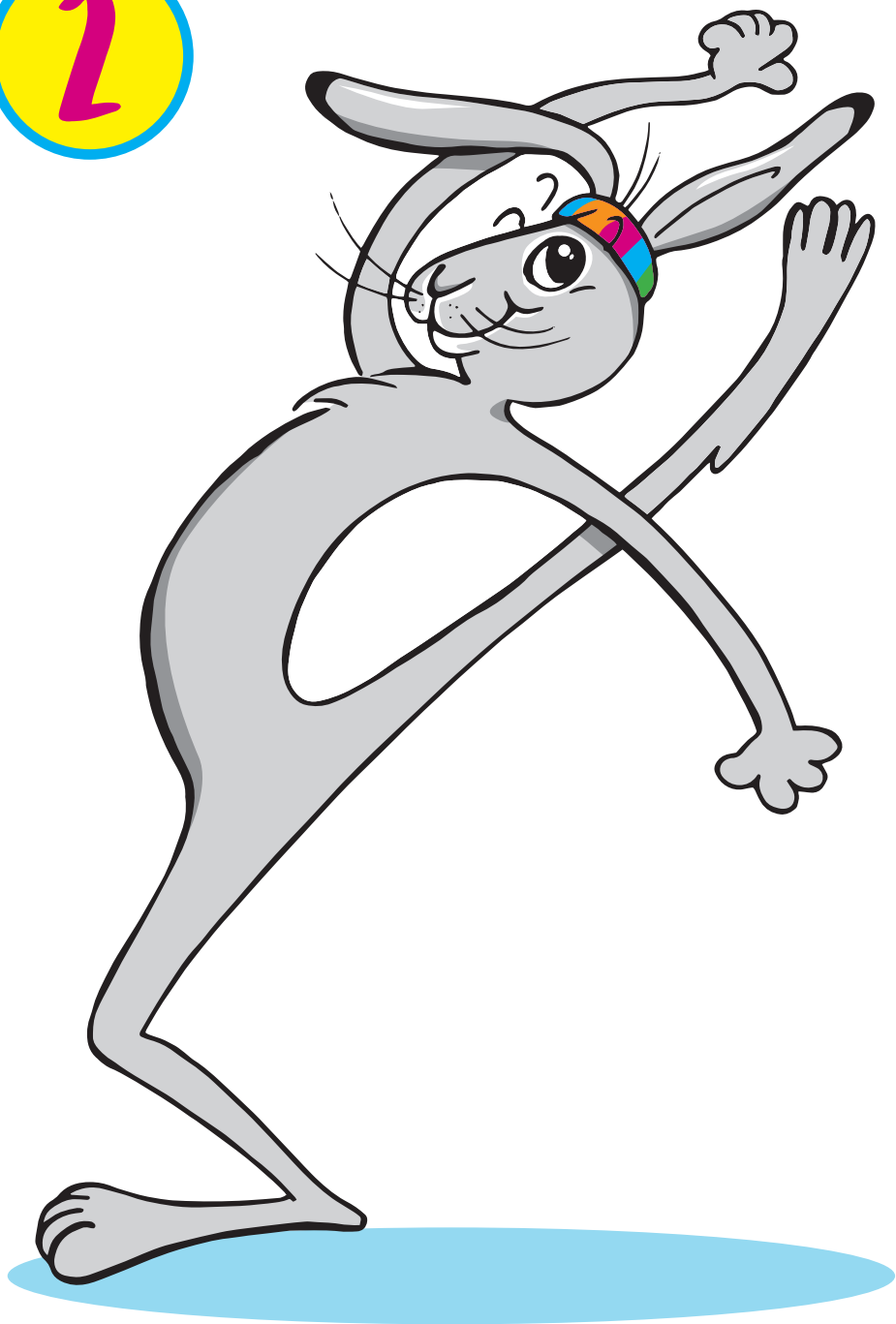
---

Haren Hoppсан hoppar här,  
skuttar högst bland djuren  
vi ska klappa takten nu, följa med på turen!

Hopp till sidan, bak och fram!  
Hoppсан-sagan börja kan!

---

2



---

Hoppsan vaknar uti gropen  
känner sej så konstigt snopen.

Som han något saknade  
när han just nu vaknade!

Hoppsan krafisar på sitt öra  
för att bättre kunna höra!

Sträcker ut sitt långa ben  
klappar på sin mage len.

---

### Tips:

- Läs rimen två eller tre gånger med olika rytm!
- Gör små pauser i ramsan, hitta rörelserna utan brådska, gör dem långsamt.
- Det är viktigt att uppfatta kroppen som en helhet, uppmärksamma sina armar och ben, benämna olika kroppsdelar.
- Harens öron kan beskrivas så att man sträcker upp händerna högt och viftar med dem.
- Låt haren krafisa sig bakom örat också i rörelse åt motsatt håll, så att kroppens mittlinje korsas.



3



---

Hoppsans tankar kom till korta,  
nånting viktigt var ju borta!

Haren kikar mellan benen  
upp och ner står alla träden!

Tittar nedåt mot sin tass,  
far omkull med ett PLADASK!

Hoppsan undrar, var någonstans  
är nu det som en gång fanns!

---

### Tips:

- Barnen berättar vad de ser när de tittar på världen mellan sina ben.
- Rörelsen kan göras turvis mot höger och vänster och samtidigt benämns kroppsdelarna (t ex vrist och vad).
- Barnen kan själva fundera ut hur det går att fortsätta rörelsen (till exempel i en kullerbytta).
- Vid ramsans slut: rasa ihop på marken!



4



---

Inget svar på marknivå  
Uppåt får man titta då  
Hoppsan gör sig hög och lång  
sträcker tassens gång på gång!  
Lurade sen mot sin rumpa,  
där svansen vackert borde skumpa!  
Allt på plats som vanligt fanns  
utom hans högst egna svans!

---

### Tips:

- När barnen tittar uppåt kan de stå på tårna och sträcka armarna rakt upp.
- Barnen kan observera vad de ser när de tittar upp mot himlen och benämna det.
- Ryggvridning bakåt görs bäst ett par gånger åt vardera hållet!
- Barnen får fundera vad Hoppsan ropar när han märker att svansen är borta.
- När man avslutar ryggövelsen kan man låta ena handen röra vid svansens tänkta plats!
- Låt svansens tänkta plats på rumpan möta samma ställe hos kompiserna.





5



---

Hoppsan plötsligt stilla står  
undrar var han gick i går.  
Kollar avtrycken på stigen,  
katastrof, ja sannerligen!

Hoppsan nosar där han gått  
sin förlust har han förstått.  
Kroppen smyger nära jorden.  
Hemskt, förskräckligt, det är orden!

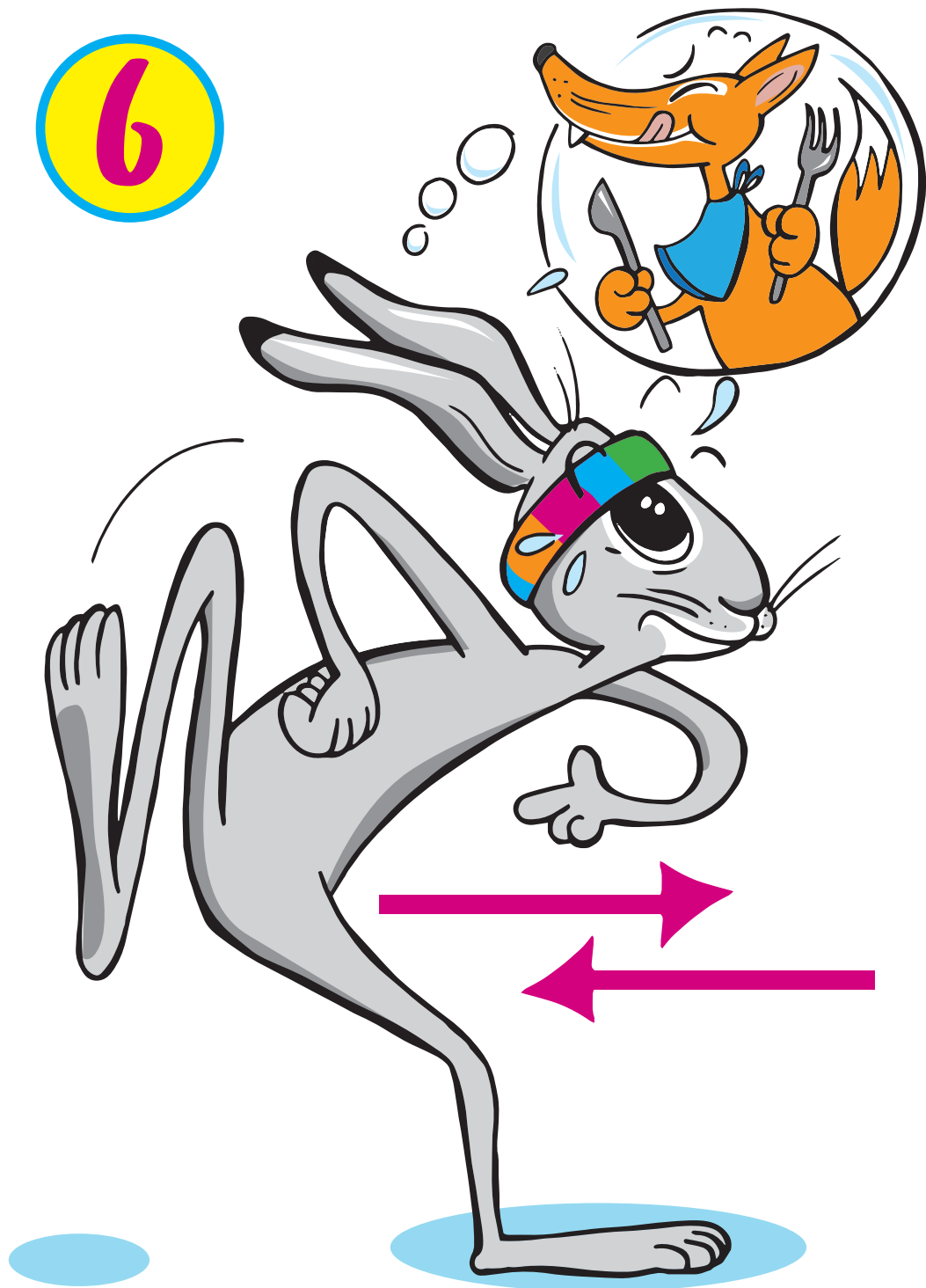
---

### Tips:

- Rörelsen kan vara krypande, ödlegång (på alla fyra med magen nära marken), eller björngång.
- Barnen får pröva olika sätt att ta sig fram nära marken.
- Försök göra rörelserna också åt sidan och bakåt.
- Vad finns att se på marken?  
Känner näsan någon lukt?



6



---

Jorden har en känd odör  
stämningen det strax förstör  
Hoppsan gissar: "Det är räven!  
Riktigt hungrig är han även!"  
Hoppsan fort som blixten flyr  
av förskräckelse han gnyr!  
Förvillar räven med sitt språng,  
lurar honom gång på gång!

---

### Tips:

- Fundera hur förskräckelsen tar sig uttryck!  
Blir kroppen spänd? Hurudant är Hoppsans  
ansiktsuttryck?
- Spring i snabba spurter åt olika håll, i bågar och  
cirklar. Spring nedför en backe, om sådan finns.
- Barnen får pröva olika springstilar, till exempel  
med högt knälyft eller så att hälen nuddar rumpan.
- Pröva också finter och snabbt byte av riktning,  
så att kroppstyngden flyttas från en sida till en annan.



7



---

Nu hörs nära rävens flås.  
Hoppsans tassar går i lås.  
"Nu är bäst att gömma sej,  
annars äter räven mej!"

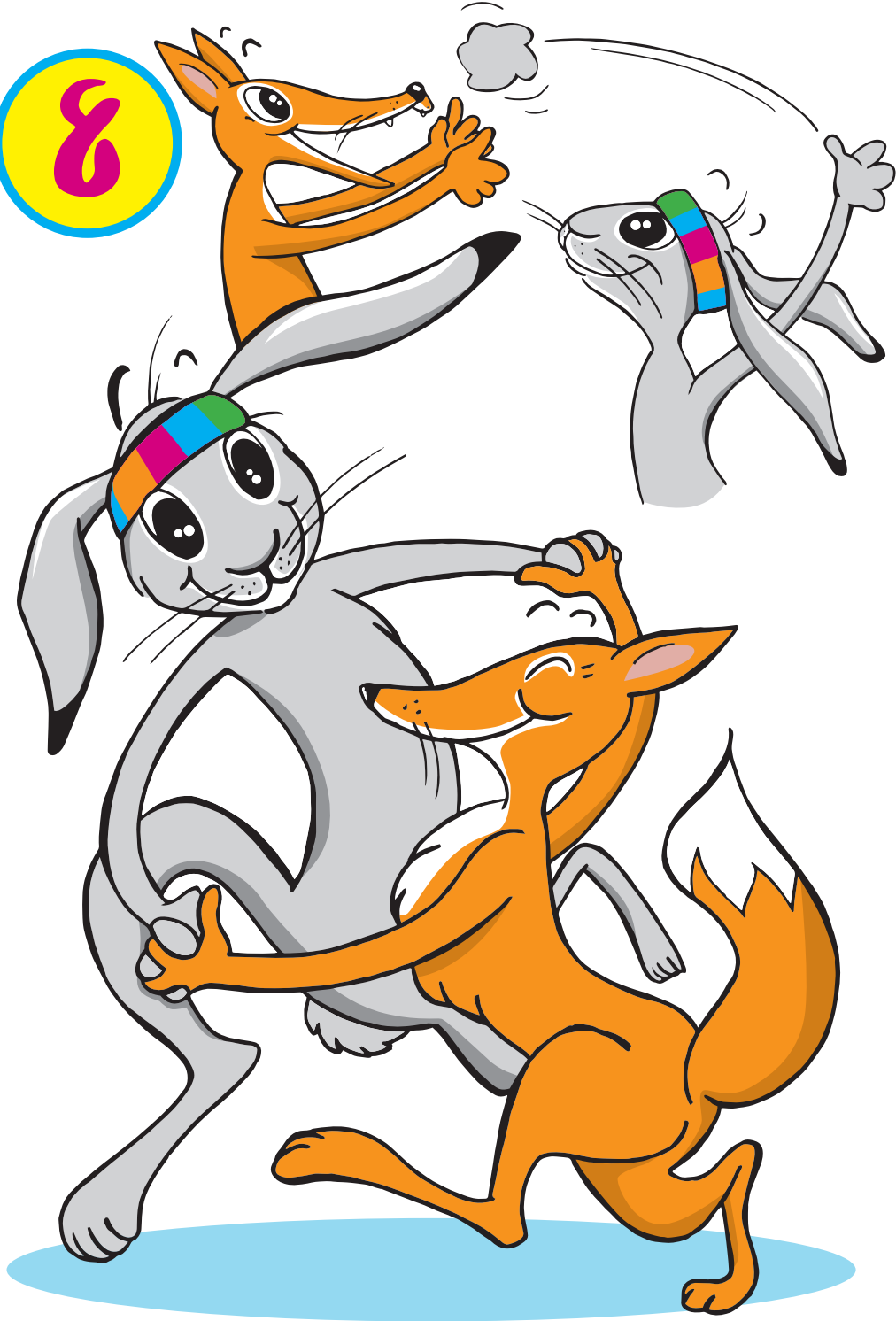
Räven stegar in på scenen.  
Hoppsan är då strax på benen!  
Glider längs med marken tyst,  
gömmer sej utan ett knyst.

---

### Tips:

- Barnen hittar egna gömställen.
- Hur tyst orkar man vara när man gömmer sig?
- Rulla på marken tillsammans med en kompis!  
Rulla varandra!
- Rulla åt bägge håll, försök också rulla i uppförsbacke  
och nedförsbacke!





---

Räven ropar nu till haren:  
"Svansen, det är jag som har den!"  
Hoppsan något nytt nu känner.  
Räven vill ju vara vänner!

Sen de leker hela dagen,  
det känns glatt och varmt i magen!  
Och tillsammans skogens djur,  
dansar runt i ur och skur.

---

### Tips:

- Bolla med varandra, med vanlig boll eller svansboll.
- Kasta med en hand eller med båda händerna uppifrån eller nerifrån, med foten på kasthandens sida ett steg bakåt. Försök kasta ur olika positioner, framstupaliggande eller från jämfotastående.
- Snurra runt med en kompis, byt riktning.
- Man kan snurra runt så mycket att man ramlar! Då man ligger på marken kan man göra avslappningsövningar och betrakta det som sker ovanför, uppe bland molnen.





9



**Tips:**

Hitta en egen lugn plats och lägg dig ner och ta in skogens doft och stämning.

---

Nu till slut är leken över,  
lite vila vi behöver.  
Hoppsan ligger ner en stund,  
spanar upp mot himlens rund.  
Haren blundar lite då,  
spetsar öronen också.  
Andas in så djupt han kan,  
håller andan lite grann.  
PUUH, så blåses luften ut,  
gör en mycket lugn till slut!

Hoppsan diktar själv en ramsa:

*Jag är här i stunden nu,  
finfin hare, just som du.  
Lyckan är som andetag  
inne i mej varje dag.*

---

