



**Rörelse-
satsning
i skolan**
Rörelsepaus



Rörelse- förståelse i praktiken

Alltför många barn och unga sitter stilla. Riksidrottsförbundet (RF) har därför fått i uppdrag av regeringen att göra en satsning för mer rörelse i skolan. Med Rörelsesatsning i skolan vill vi förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten.

Satsningen riktar sig till alla barn i årskurs F till 6, men har som primärt syfte att få de barn som idag inte rör sig tillräckligt att komma i rörelse. Under dessa år skapar barn vanor som har stor inverkan på deras mående och hälsa, såväl nu som senare i livet.

Rörelseförståelse

- Mer än att kunna många olika rörelser

Begreppet rörelseförståelse kommer av engelskans physical literacy och är en helhetssyn på fysisk aktivitet där målet är att fler ska vilja, våga och kunna vara aktiva hela livet. Genom rörelseförståelse utvecklar barnen fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga förmågor.

Rörelsepauserna kan användas i olika åldrar och kan med anpassningar utveckla deltagarna utifrån sina förutsättningar.



Illustration: Susanne Fredelius



Tips till dig som vill leda en rörelsepaus

Målet är att barnet ska förknippa rörelse med glädje.

Därför är din roll som ledare extra viktig!

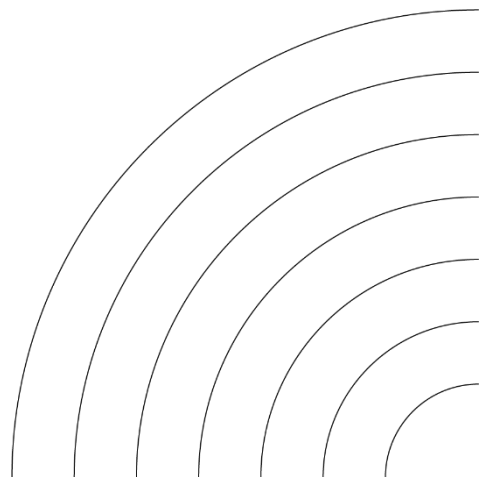
Bra att tänka på när du leder en rörelsepaus:

- Skapa nyfikenhet och intresse för att få med alla.
- Berätta varför ni tar pauser!
- Är alla med och har roligt? Observera gruppen.
- Var engagerad och delta tillsammans med barnen.
- Gör rörelser på flera olika sätt.

Om någon inte deltar fundera på vad det kan bero på?

- Kan alla vara med? (Har alla förmågan och kunskapen?)
- Vill alla vara med? (Finns motivationen, hur skapas den annars?)
- Vågar alla vara med? (Har alla självförtroende/självkänsla att vara med? Är det okej att göra misstag i gruppen?)
- Prata med de som inte vill delta och fundera på hur ni kan ge alla möjlighet att utmanas och lyckas utifrån sina förutsättningar.

Lycka till och inspirera med ditt ledarskap!



INNEHÅLL

Individuella övningar

Spindelmannen
Upp & Ner
Håll den i luften
Spelande fingrar
Vågor
ABC-123
Stå på tå
Blinka & knäpp
Öra – Näsa
Kan du...
Bokstavs rörelser
Klappa
Spagetti
Cirkeln
8:an

Två & Två

Greppa vaden
Papperstussen
Skatten
Sten-Sax-Påse
Trollspö
Spegeln
Programmera varandra

Gruppövningar

Sten-Sax-Påse i grupp
Byt riktning
1-2-3
Gotcha!
Hurray!
Ordet
Rörelsebyte
Sitt i ring
Snabbt!
High 5
High 10
Vem står var?
Vågen
Mixern
Rörelse i rad
Skicka stampet
Sten-Sax-Påse med balans
Rörelse-viskleden

Sjalar

Håll den i luften
Svävande
Sjalklapp
Sjaldans

Ärtpåsar

Håll den i luften
Flytta ärtpåsen
Många bollar i luften
Sitta & stå
Plåster

Hopprep

Balanslinjen
Bron
Hav & Land
Över & Under

Tärningar

Hoppa till 100
Tärningsträning
Tärningen

Material

Denna ruta hittar ni
på varje sida med
information om vilket
material ni behöver
till aktiviteten.

A decorative graphic consisting of ten vertical white lines of varying lengths, arranged in a slightly curved pattern on the left side of the page.

INDIVIDUELLA ÖVNINGAR

Spindelmannen

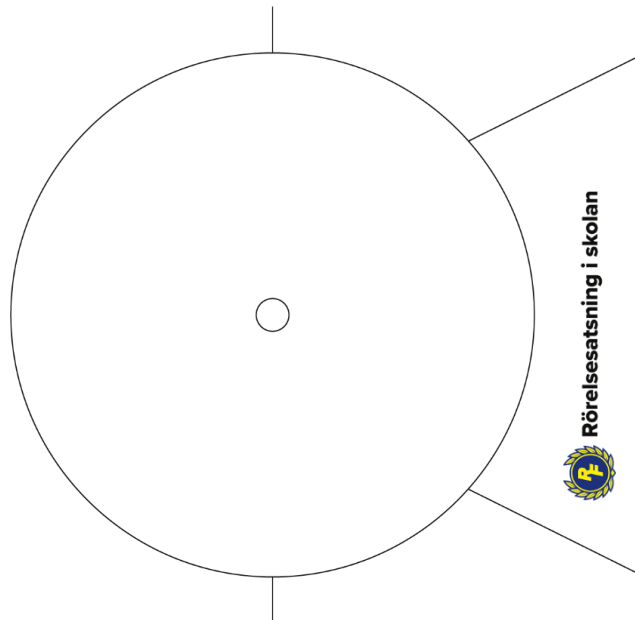
Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner

1. Håll fram höger hand framför kroppen och låt handen se ut som spindelmannens hand när han skjuter nät.
2. Håll fram vänster hand framför dig knuten som en boll.
3. Testa så att höger och vänster hand byter uppgift. Ledaren kan kontrollera hastigheten.

Variant

Testa att göra övningen och blunda.



Upp & peka

Rekommenderat antal: enskilt

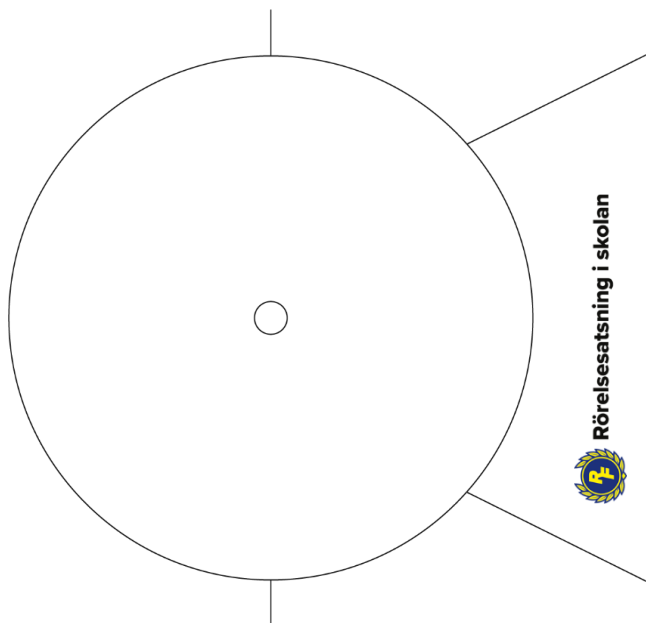
Instruktioner

1. Håll "tumme upp" med ena handen och peka med pekfingret framåt med den andra handen.
2. Testa så att höger och vänster hand byter uppgift. Ledaren kan kontrollera hastigheten.

Variant

Testa att göra övningen och blunda.

Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.



Håll den i luften



Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner

1. Knyckla ihop pappersarket till en boll.
2. Kasta papperstussen upp och ner med höger hand.
3. Kasta papperstussen upp och ner med vänster hand.
4. Kasta papperstussen fram och tillbaka mellan höger och vänster hand.
5. Kasta papperstussen fram och tillbaka mellan höger och vänster hand, klappa händerna varje gång du kastar upp papperstussen i luften.

Material

Återvunnet papper



Spelande fingrar

Rekommenderat antal: enskilt

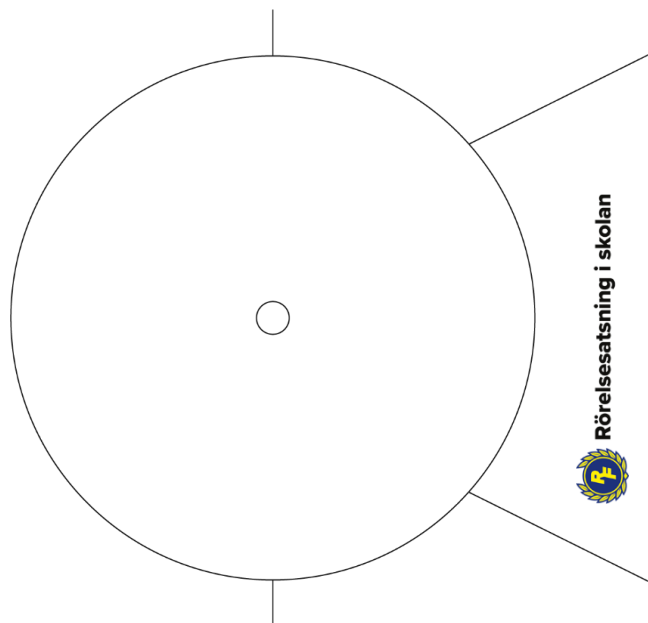
Instruktioner

1. Håll fram höger hand framför dig.
2. Tryck tummen mot pekfingret, tummen mot långfingret, tummen mot ringfingret och avsluta med tummen mot lillfingret.
3. Testa göra det omvänt tillbaka.
4. Gör samma sak med vänster hand.

Förslag

Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.

Försök att göra från ena hållet på högra handen och andra hållet med vänstra handen.



Vågor

Rekommenderat antal: enskilt

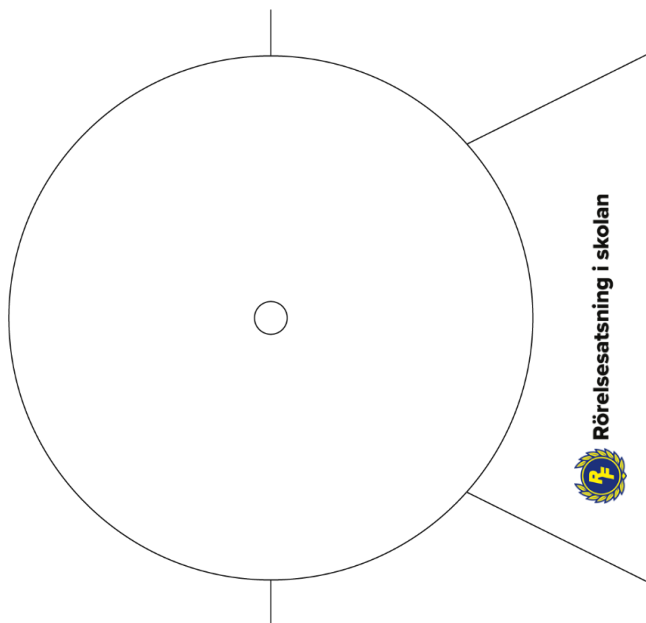
Instruktioner

1. Håll fram en hand med handflatan nedåt.
2. Gör en vågrörelse med handen som hela tiden går upp och ner.
3. Håll fram den andra handen som ska göra vågrörelse från vänster till höger.
4. Byt uppgift för händerna.

Förslag

Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.

Försök att göra övningen och blunda.



ABC - 123

Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner

1. Håll upp ena handen framför kroppen.
2. Rita bokstäverna A till Ö i luften.
3. Gör likadant med den andra handen.

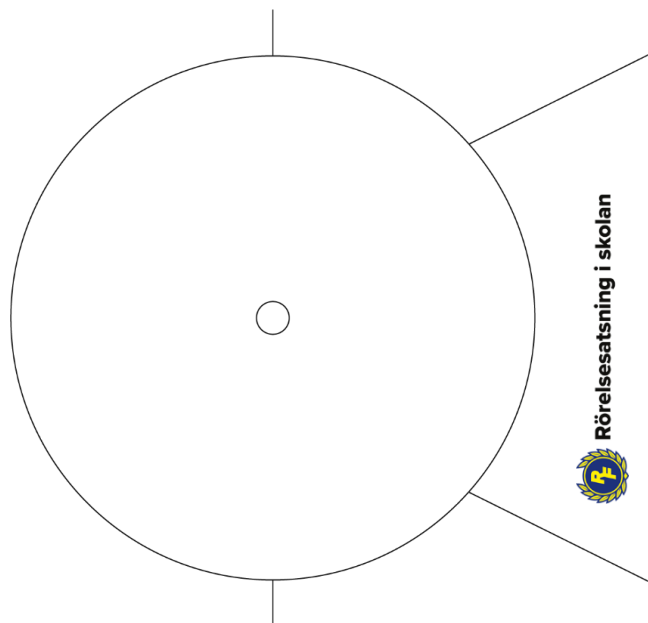
Variant

Skriv ett ord istället för alfabetet.

Samtidigt som deltagaren ritar bokstäverna i luften räknar de 1-28 (A-1, B-2, C-3).

Testa att göra övningen med fötterna.

Testa att göra övningen baklänges.



Stå på tå

Rekommenderat antal: enskilt

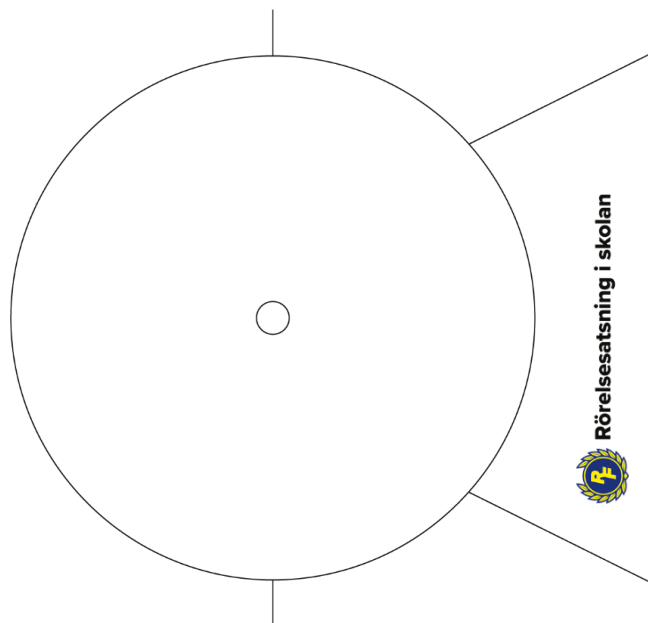
Instruktioner

1. Stå högt på tårna och böj på knäna.
Sträck armarna mot taket.
2. Luta överkroppen åt vänster sida och försök att nå höger häl med vänster hand samtidigt som deltagaren fortfarande står på tå.
3. Gör samma sak åt andra hållet.

Variant

Testa att göra övningen och blunda.

Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.



Blinka & knäpp

Rekommenderat antal: enskilt

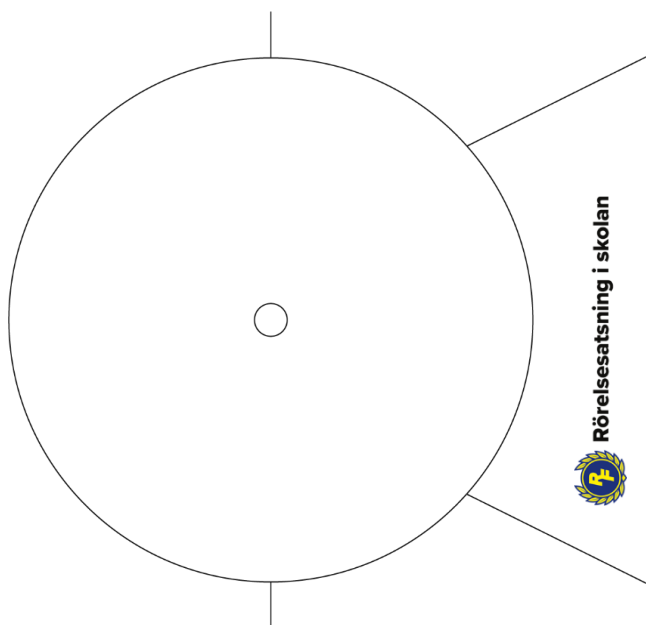
Instruktioner

1. Blinka med höger öga samtidigt som du fingerknäpper med vänsterhand vid vänster öra.
2. Byt sida, blinka med vänster öga samtidigt som du fingerknäpper med högerhand vid höger öra.

Variant

Testa att växla sida vid varje knäppning.

Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.



Öra - Näsa

Rekommenderat antal: enskilt

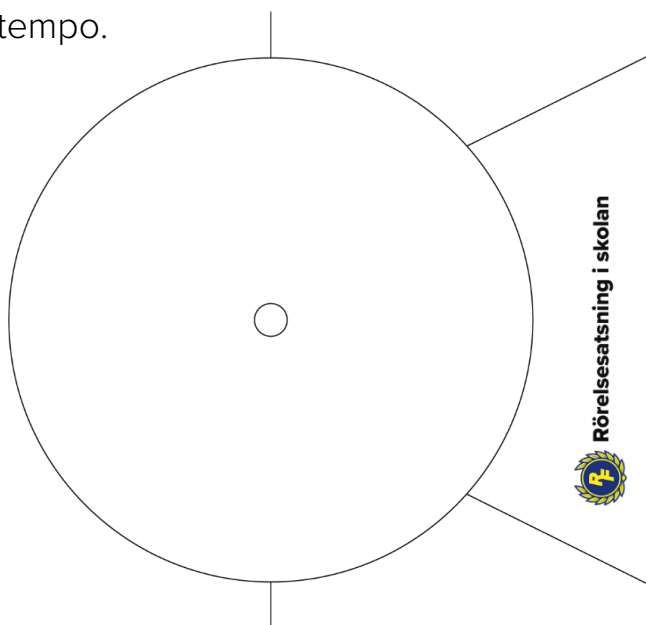
Instruktioner

- 1.** Ta höger hand och ta tag i vänster öra. Håll höger arm nära kroppen.
- 2.** Ta vänster hand och rör vid näsan.
- 3.** Korsa armarna och flytta vänster hand till höger öra och höger hand till din näsa.

Variant

Testa att göra övningen och blunda.

Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.



Kan du...

Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner

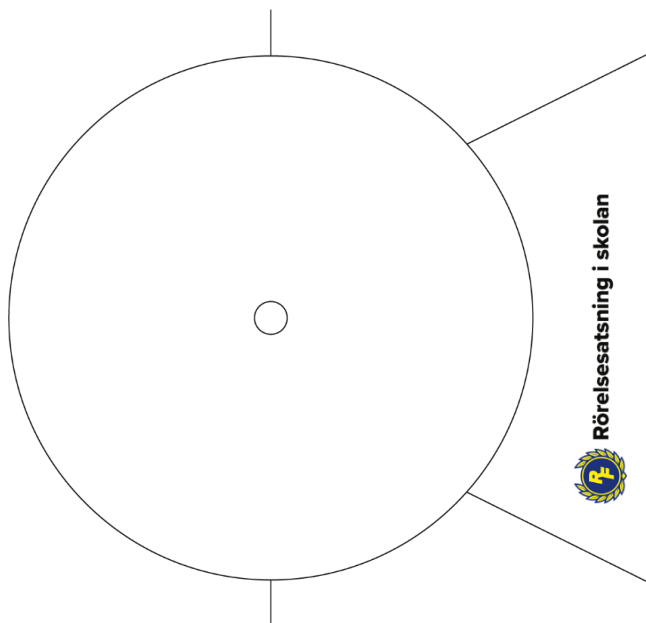
1. Välj en deltagare som säger "kan du...".
2. Deltagaren säger kan du....
 - Balansera på ett ben
 - Hoppa och landa på två ben
 - Klappa ovanför huvudet
 - Röra dig framåt med tre kroppsdelar i golvet.
3. Alla deltagare gör uppgiften.

Variant

Lägg till fler rörelser

- Klampa
- Smyga
- Krypa
- Hoppa
- Rulla

Gör motsatsen till vad ledaren säger.



Bokstavs- rörelser

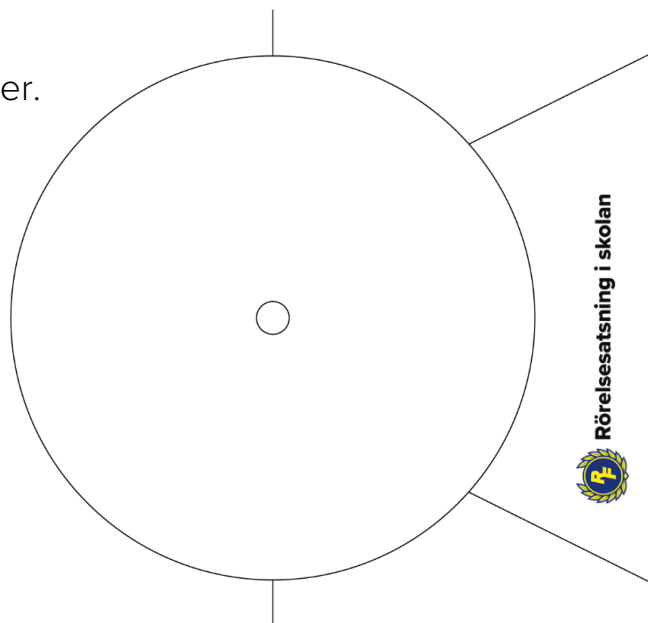
Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner

1. Välj ut en deltagare eller variera vem som säger en bokstav eller ett ord.
2. Deltagarna ska göra bokstaven eller ordet med händerna, fötterna eller hela kroppen (välj ett sätt).
3. Byt mellan höger och vänster.

Variant

Testa att göra siffror istället för bokstäver.



Klappa

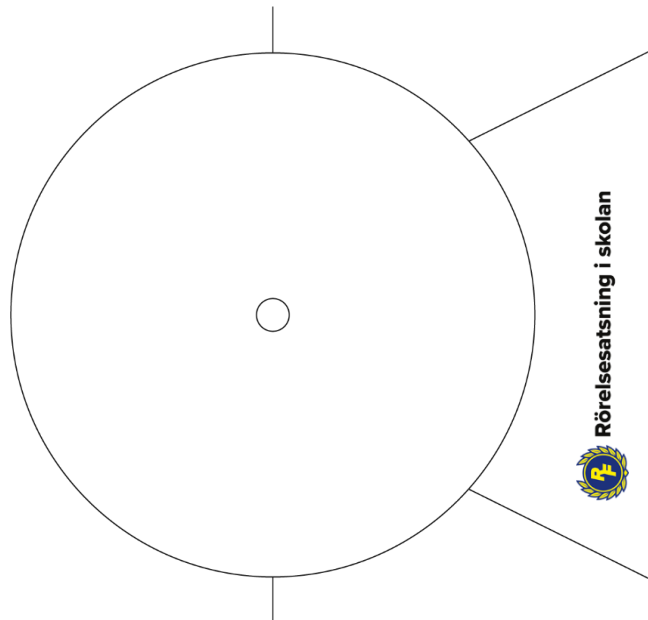
Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner

1. Klappa med höger hand på huvudet och rör vänster hand upp och ned på magen.
2. Testa att byta hand.

Variant

Stå på ett ben när ni gör övningen.



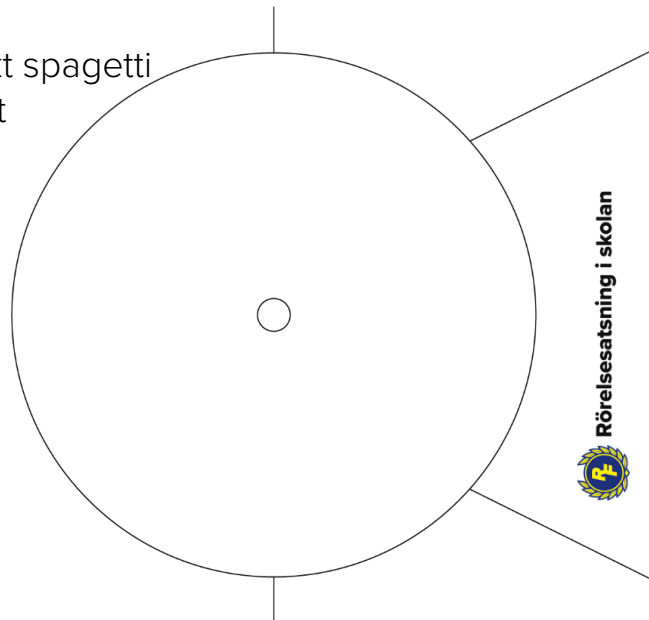
Spagetti

Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner



1. Deltagarna ska tänka att kroppen är som en okokt spagetti.
2. Ge deltagarna uppdrag:
 - Dina armar är nu som en okokt spagetti (spänn armarna så mycket som möjligt). Sen blir armarna som en kokt spagetti (slappna av och skaka loss)
 - Dina ben är nu som en okokt spagetti (spänn benen så mycket som möjligt). Sen blir benen som en kokt spagetti (slappna av och skaka loss)
 - Din kropp är nu som en okokt spagetti (spänn hela kroppen så mycket som möjligt). Sen blir kroppen som en kokt spagetti (slappna av och skaka loss)



Cirkeln

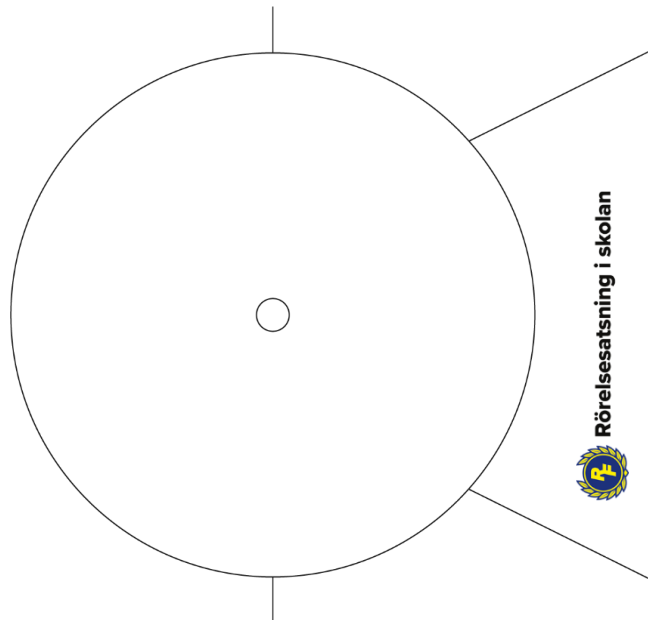
Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner

1. Håll fram armarna och böj lätt på armbågarna.
2. Sätt pekfingrets fingertoppar mot varandra.
3. Gör en cirkel framåt med ena handen och bakåt med andra handen. Händerna ska mötas på samma ställe som de började.

Variant

Testa att göra övningen och blunda.



8:an

Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner

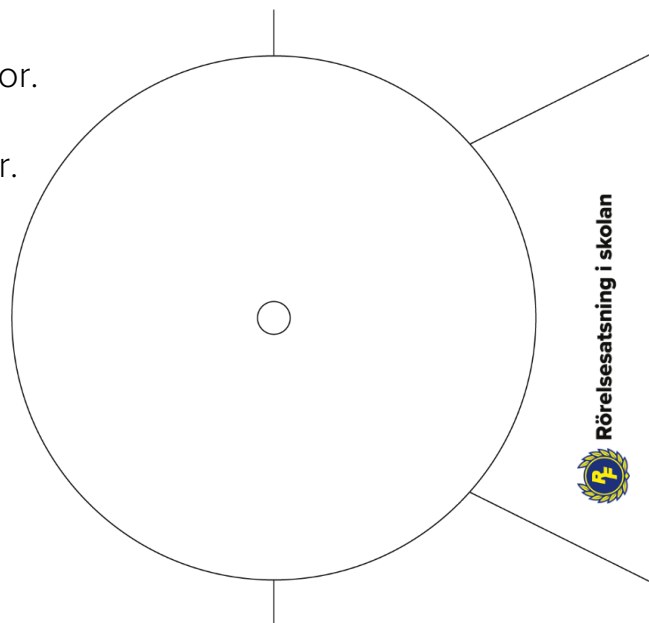
1. Stå på vänster fot och rotera höger fot utåt (medurs).
2. Håll ut höger hand framför kroppen och rita en 8:a i luften med höger hand samtidigt som foten fortfarande roterar utåt.
3. Testa att göra samma sak med vänster sida (stå på höger fot och använd höger hand).

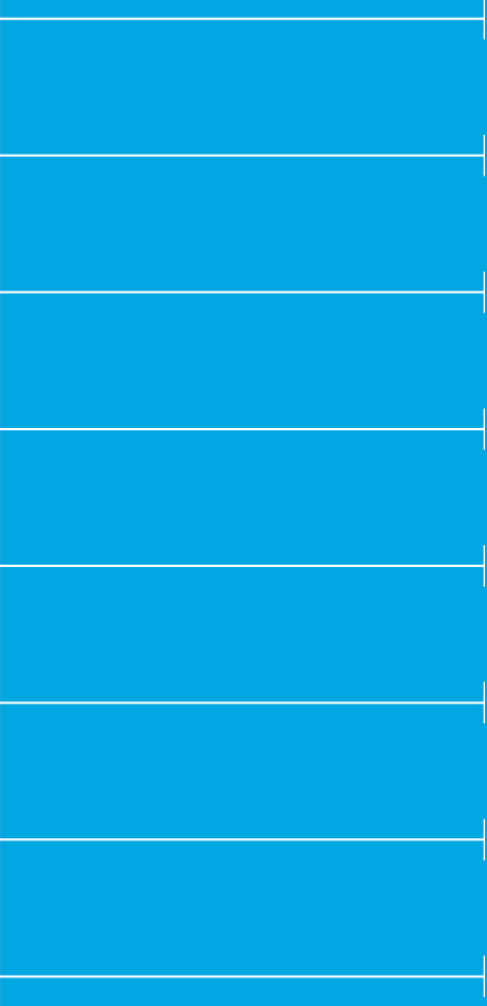
Variant

Testa att göra övningen och blunda.

Testa att göra övningen med andra siffor.

Testa att göra övningen med bokstäver.





TVÅ & TVÅ

Greppa vaden

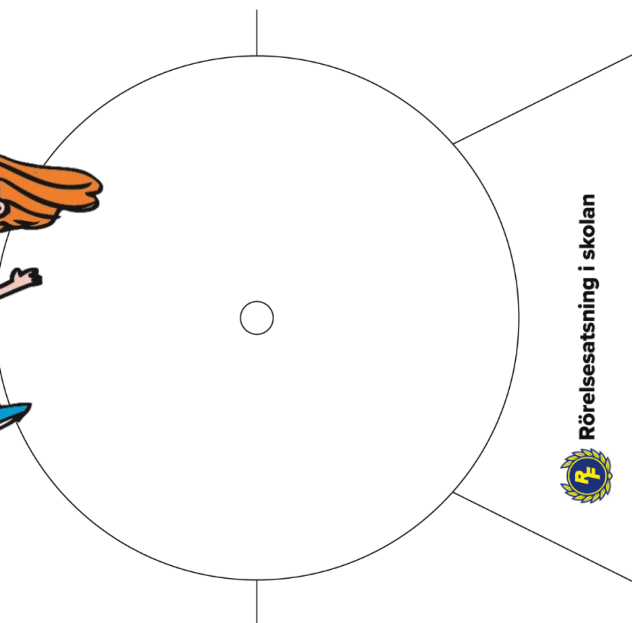
Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

1. Deltagarna står mitt emot varandra och försöker att klappa på den andra deltagarens vader utan att sina egna vader nås.
2. Bestäm att deltagarna rör sig på olika sätt
 - Gå på tå
 - Gå på hälar
 - Krypandes
 - Krabbgång

Variant

Testa att göra övningen i en större grupp där alla ska försöka att ta varandras vader.



Papperstussen

Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

- 1.** En deltagare står upp, den andra deltagaren sitter framför med ryggen mot den andra deltagarens ben.
- 2.** Den stående deltagaren har en paperstuss i höger hand och den sittande deltagaren har tussan i vänster hand.
- 3.** Räkna 1 -2 -3 och då släpper den stående deltagaren som håller i tussen ner den till deltagaren som sitter samtidigt som den sittande deltagaren kastar upp tussen till den som står.
- 4.** Efter en stund byter deltagarna plats.

Variant

Deltagarna byter par efter en stund.

Testa att kasta och släppa diagonalt.

Material

Återvunnet papper

Testa även med ärtpåsar, sjalar eller ett annat objekt.



Skatten

Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

- 1.** Deltagarna står mittemot varandra med en stol mellan sig.
- 2.** Ledaren säger vilken kroppsdel deltagarna ska placera sina händer på, exempel huvud – mage – knän – rygg – framför kroppen – bakom kroppen – golvet – panna.
- 3.** När ledaren säger ”skatten” ska deltagarna så snabbt som möjligt sätta händerna på stolen.

Samarbete

Deltagarna ska göra kommandot samtidigt. Säger den som leder panna ska deltagarna ta på pannan samtidigt. Övningen går på så sätt ner i tempo.



Material

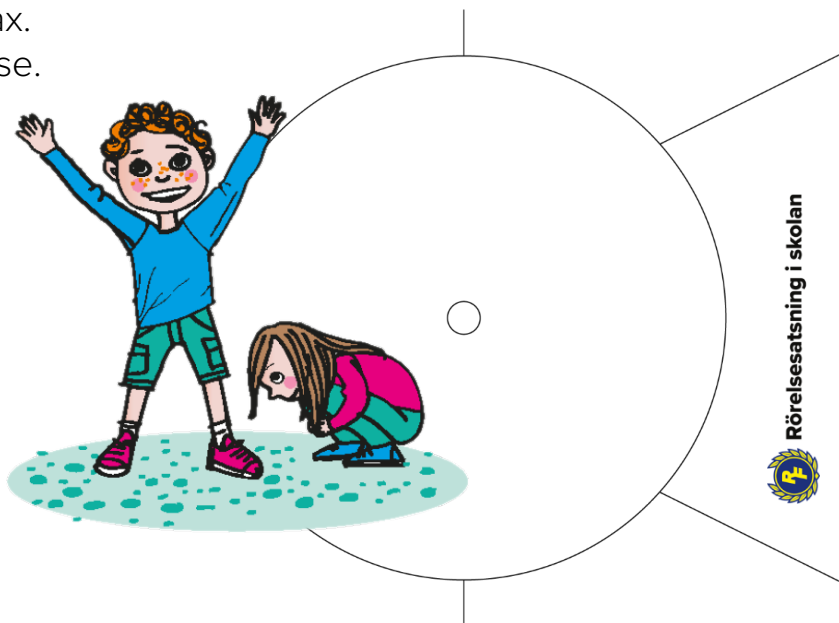
Har ni ingen stol placera exempelvis en ärtpåse, sten eller stubbe mellan er.

Sten-Sax-Påse

Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

1. Deltagarna tävlar mot varandra och hoppar tre jämfota hopp medan de räknar "ett två tre" högt.
2. På det fjärde slaget visar deltagarna båda varsitt tecken; sten sax eller påse.
Påse – armarna neråt längs kroppen
Sten – kryper ihop till en boll
Sax – händerna sträckta upp i luften ovanför huvudet.
3. Påse vinner över sten.
Sten vinner över sax.
Sax vinner över påse.



Trollspö

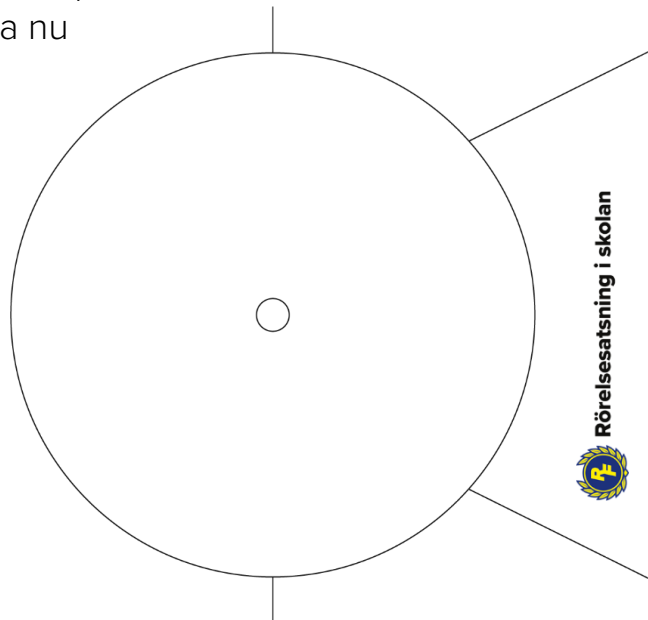
Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

1. Deltagarna står mitt emot varandra
2. En av deltagarna har ett magiskt trollspö (sitt finger). Deltagaren förtrollar den andra deltagaren med sitt trollspö genom att peka mot näsan.
3. Den förtrollade deltagaren följer efter fingret med sin näsa hela tiden.

Variant

Deltagarna ska stå med fötterna på samma plats hela tiden. Deltagaren med trollspöt ska nu försöka att få den andra deltagaren att tappa balansen.



Spegeln

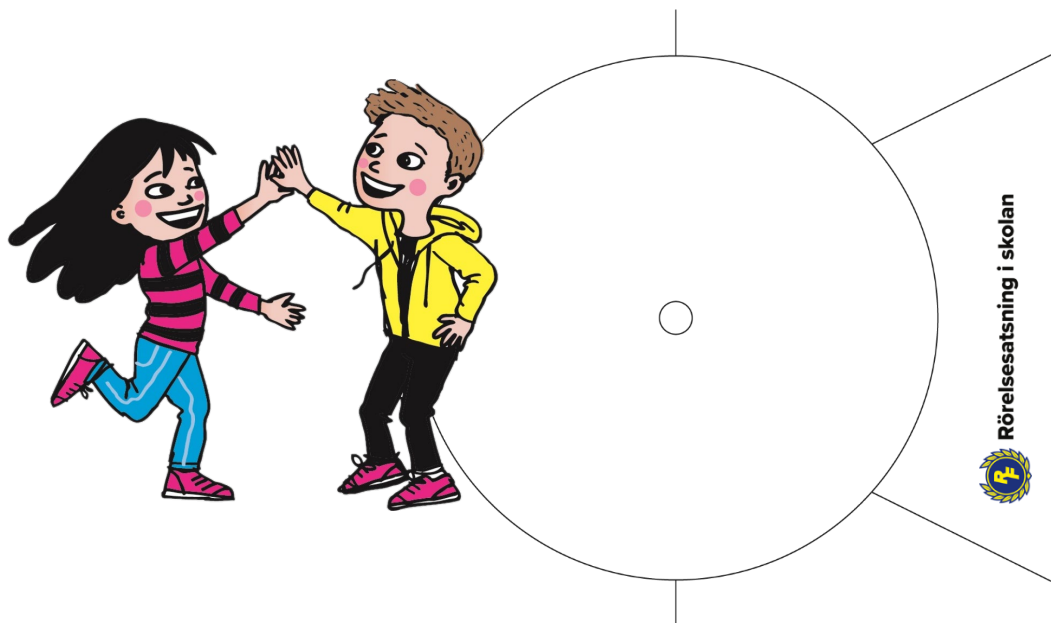
Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

1. Deltagarna ställer sig mitt emot varandra.
2. En av deltagarna gör en rörelse och den andra gör samma rörelse som en spegelbild.
3. Variera gärna paren efter en stund. Deltagarna kommer då inspirera varandra med olika sorters rörelser.

Variant

Bestäm någon som säger när paren ska byta rörelse för att få ett bra tempo i övningen.

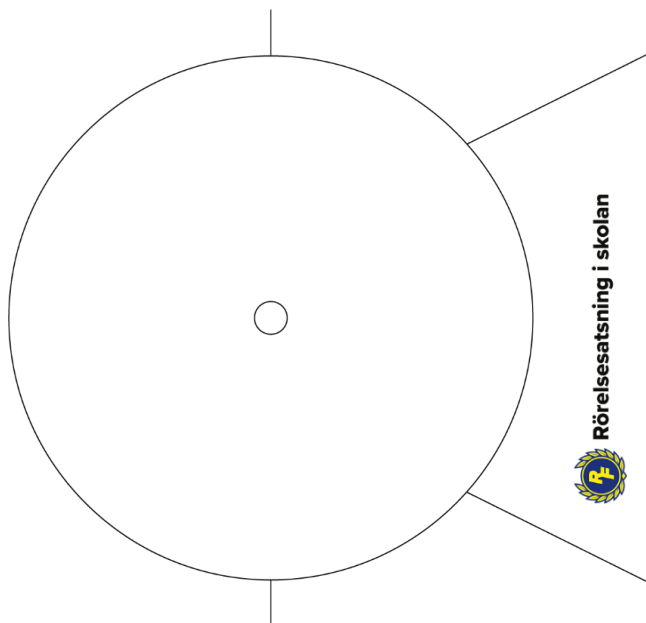


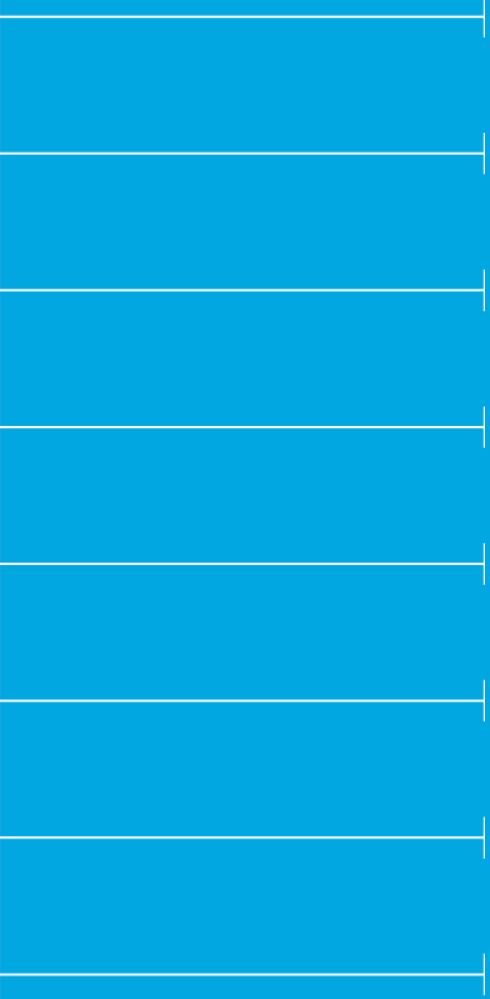
Programmera varandra

Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

1. Den ena deltagaren håller fram händerna.
Den andra deltagaren programmerar.
2. Att peta uppepå= steg fram.
Peta under handen= steg bak.
Peta på sidan= steg åt det hållet.
3. Programmera varandra.





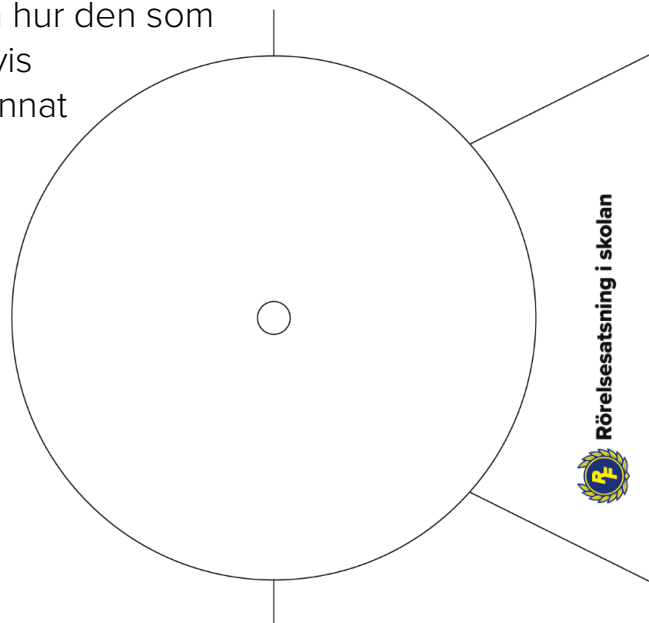
GRUPP- ÖVNINGAR

Sten-Sax-Påse i grupp

Rekommenderat antal: obegränsat

Instruktioner

1. Dela upp deltagarna i lika stora grupper och placera grupperna i olika tre områden, exempelvis hörnen i klassrummet.
2. Deltagarna utmanar en annan deltagare i sitt område i sten, sax och påse.
Påse – armarna neråt längs kroppen
Sten – kryper ihop till en boll
Sax – händerna sträckta upp i luften ovanför huvudet.
3. Den som förlorar får bestämma hur den som vann ska förflytta sig, exempelvis hoppa, krypa eller rulla till ett annat område där den möter en ny deltagare.
4. Den som förlorade stannar kvar i samma område och väntar in en deltagare som kommer från ett annat område.



Byt riktning

Rekommenderat antal: obegränsat

Instruktioner

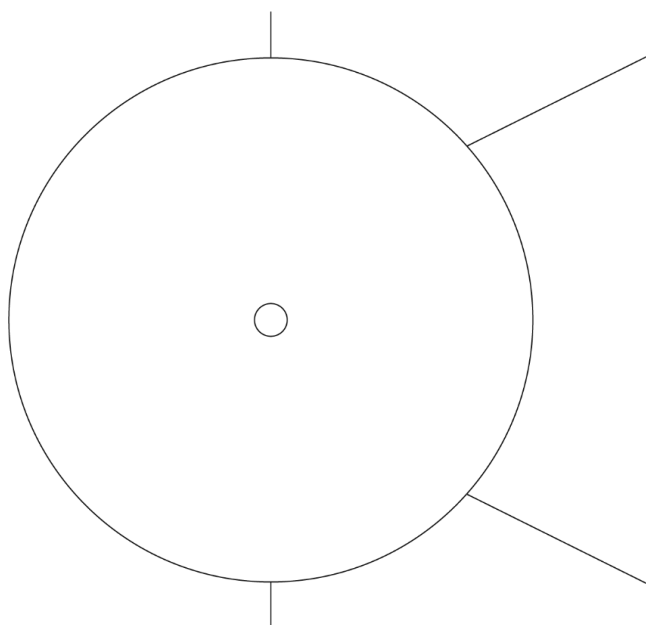
- 1.** Deltagarna ställer sig i en cirkel och håller varandra i händerna, alternativt håller i ett markeringsband eller hopprep.
- 2.** Välj en deltagare som ger "kommando".
- 3.** Deltagaren säger:
 - Hoppa fram
 - Hoppa bak
 - Hoppa vänster
 - Hoppa höger
 - Bli så stor som möjligt (sträck ut)
 - Bli så liten som möjligt (kryp ihop)
- 4.** Alla deltagare gör uppgiften.

Variant

Gör motsatsen till vad ledaren säger.

Deltagarna hoppar på olika sätt exempelvis hoppa på ett ben

Alternativ för hopp är att ta steg.



1 - 2 - 3

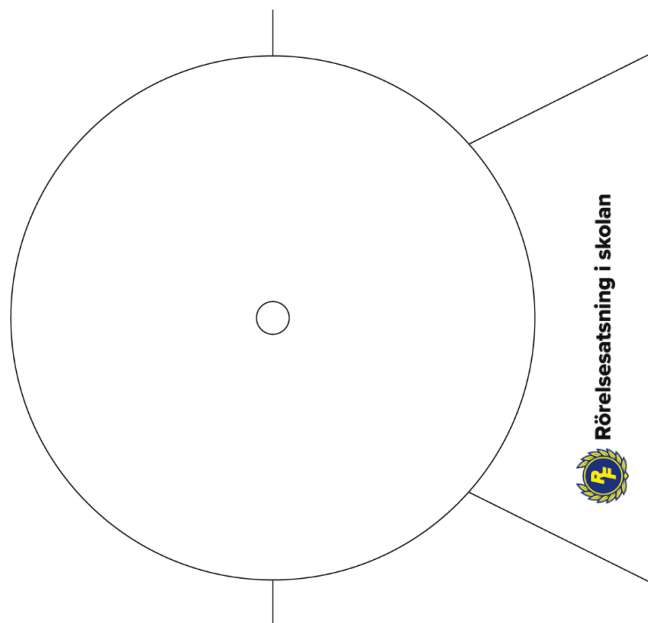
Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

1. Deltagarna ställer sig mitt emot varandra.
2. Deltagarna ska räkna till ett nummer högre än antal deltagare. Exempelvis tre eller fem.
3. Deltagarna räknar vartannat nummer.
4. Efter en stund byter ni ut en siffra mot en rörelse. Rörelsen bestämmer deltagarna gemensamt eller ledaren.
5. Byt ut en till siffra mot en rörelse.
6. Byt ut ytterligare en siffra mot ett ljud.

Variant

Är ni fler deltagare kan ni göra övningen i grupp. Tänk då på att räkna till ett nummer som är lägre eller högre än antalet deltagare.

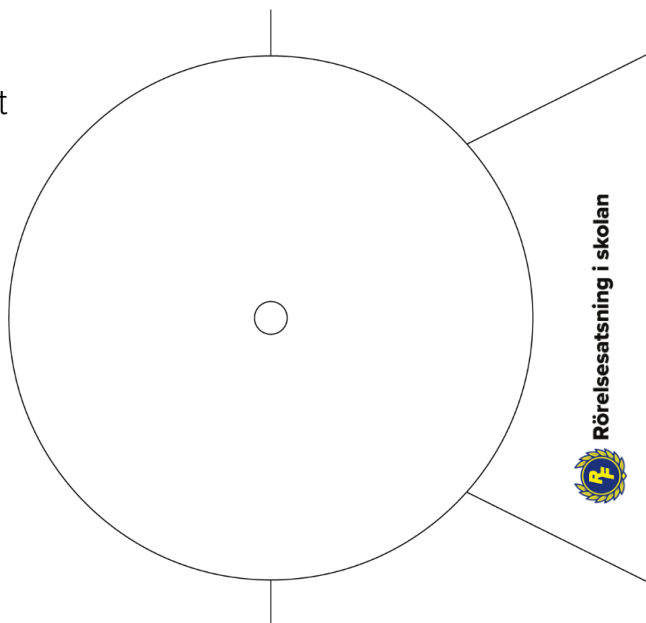


Gotcha!

Rekommenderat antal: obegränsat antal

Instruktioner

1. Deltagarna står i en ring.
2. Deltagarna håller upp höger pekfinger och placera sin vänstra hand ovanför den andra deltagarens pekfinger.
3. Bestäm en deltagare som ger kommando.
4. När deltagaren säger Gotcha! Ska deltagarna försöka fånga den andra deltagarens pekfinger samtidigt som du drar bort ditt pekfinger.
5. Starta en ny omgång genom att placera fingrarna och händer som i starten.
6. Testa att göra övningen åt andra hållet.



Hurray!



Rekommenderat antal: obegränsat antal

Instruktioner

1. Skriv ner bokstäverna på tavlan eller på ett papper
C = Clap (klappa händer)
S = Slap (high five)
H = Hurray (lyft armarna upp mot taket och säg hurray)
2. Stora bokstäver, då gör deltagarna det ståendes. Små bokstäver, då gör deltagarna det sittandes. Ju fler bokstäver desto svårare blir det för deltagarna

Förslag

C - S - H - C

c - s - h - c

C - s - H - c

C - S - h - c - H - s - h - c

Material

Ett papper eller en whiteboard att skriva på.



Ordet

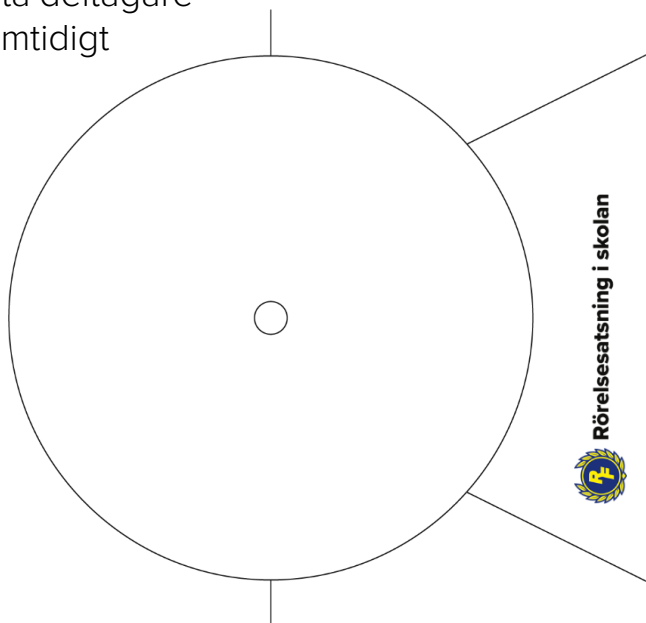
Rekommenderat antal: 2 - 8 deltagare per grupp

Instruktioner

- 1.** Deltagarna står i en ring eller vid sina platser i klassrummet.
- 2.** Bestäm ett ord som deltagarna ska göra en rörelser utifrån, exempel R Ö R E L S E
- 3.** Deltagarna kan komma på rörelsen själva eller gemensamt i gruppen
- 4.** En deltagare säger R som i Ropa och gör samtidigt rörelsen som liknar ett rop alla andra deltagare härmar rörelsen. Nästa deltagare säger Ö som i örn och flaxar samtidigt som en örn med armarna och så vidare.

Förslag

Ge deltagarna ett tema, exempelvis verb, djur eller idrott.



Rörelsebyte

Rekommenderat antal: obegränsat antal

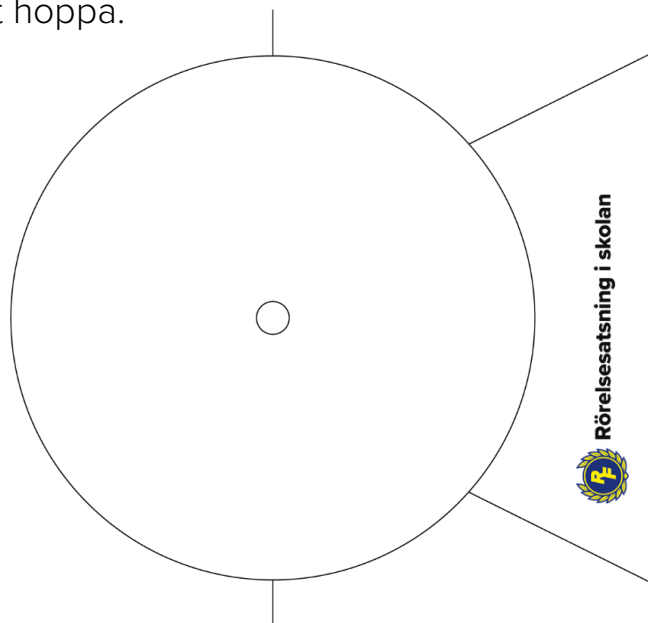
Instruktioner

1. Deltagarna sprider ut sig i på en yta.
2. Deltagarna går runt och hälsar på varandra genom att göra en valfri rörelse som den andra personen ska härma.

Variant

När deltagarna har hälsat på varandra genom att visa sin rörelse kommer deltagarna nu byta rörelse med varandra.

Exempelvis: deltagare 1 hälsar genom att vinka och deltagare 2 hälsar genom att hoppa. När de ska gå vidare kommer deltagare 1 hälsa genom att hoppa och deltagare 2 hälsa genom att vinka.

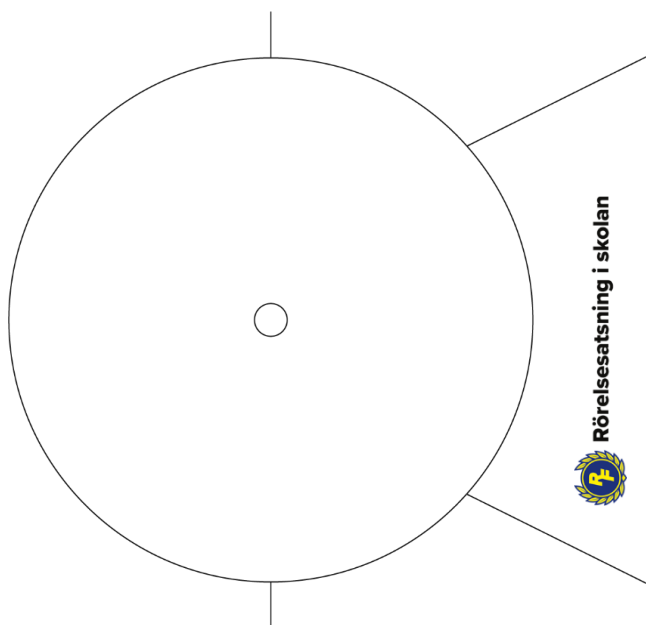


Sitt i ring

Rekommenderat antal: obegränsat

Instruktioner

1. Stå i en ring tätt efter varandra med ena axeln in mot mitten. Alla deltagare står åt samma håll med samma axel in mot mitten.
2. På gemensam signal ska alla sätta sig ner samtidigt på varandras låar utan att cirkeln bryts eller att någon ramlar.
3. När alla sitter ner i ringen testa att gå framåt och bakåt tillsammans.



Snabbt!

Rekommenderat antal: Obegränsat

Instruktioner

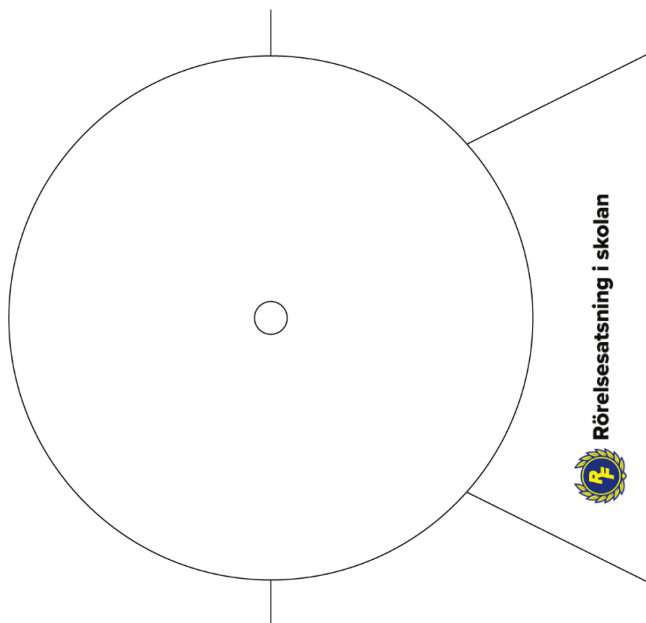
1. En deltagare i gruppen ropar en färg eller form.
2. Alla andra deltagare i gruppen ska nu leta efter det som ropats ut och förflytta sig till saken.

Variant

Deltagarna förflyttar sig på olika sätt till saken.

Exempelvis:

- Krypa
- Åla
- Hoppa på ett ben
- Hoppa på två ben



High 5!

Rekommenderat antal: Obegränsat

Instruktioner

1. Alla deltagare tar sig runt i rummet och gör high five med fem olika deltagare.

Variation

Deltagarna förflyttar sig på olika sätt exempelvis:

- Krypa
- Åla
- Hoppa på ett ben
- Hoppa på två ben



High 10!

Rekommenderat antal: Obegränsat

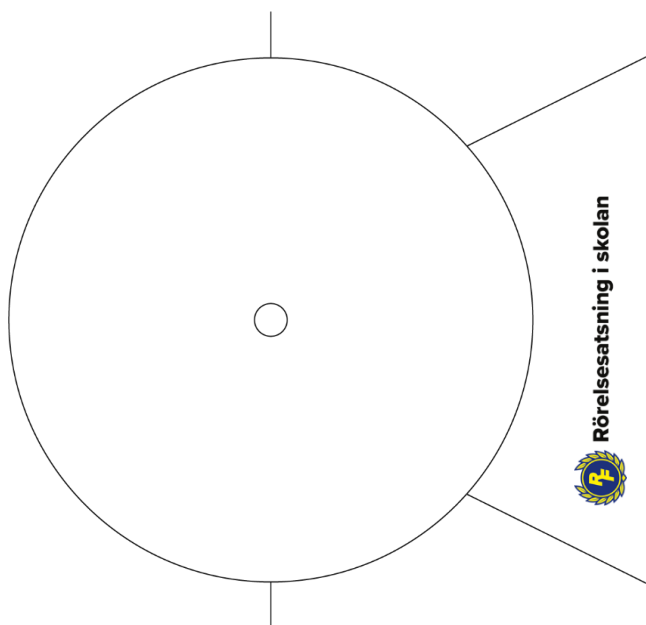
Instruktioner

1. Alla deltagare tar sig runt i rummet och gör high ten med 10 olika deltagare.

Variation

Deltagarna förflyttar sig på olika sätt exempelvis:

- Krypa
- Åla
- Hoppa på ett ben
- Hoppa på två ben

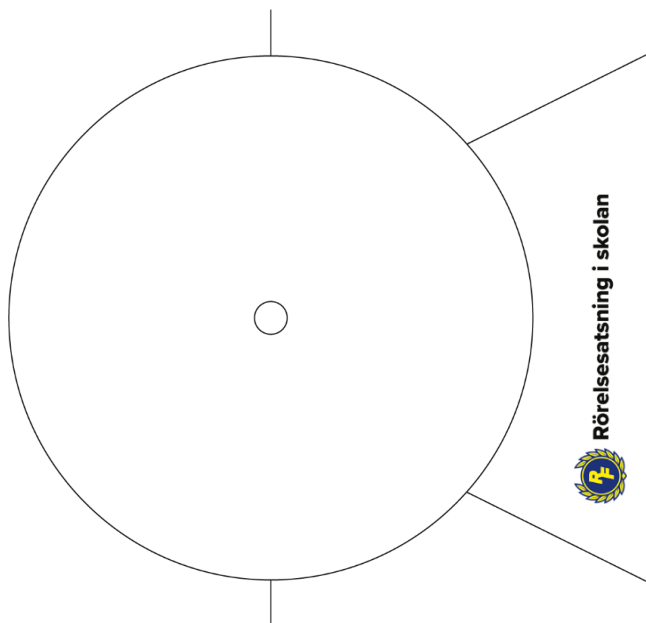


Vem står var?

Rekommenderat antal: 4 till 5 personer per grupp

Instruktioner

1. Deltagarna ställer sig i ett led.
2. Utifrån olika kommandon byts ordningen på ledet.
 - Byt med personen framför/bakom
 - Byt med personen först/sist
 - Roter hela ledet vänder sig åt andra hållet
 - Under/Över den som är framför/bakom



Vågen

Rekommenderat antal: obegränsat

Instruktioner

1. Deltagarna ställer sig på ett led.
2. Bestäm var vågen ska börja.
3. En deltagare lyfter upp sin armar och tar ner armarna och sedan gör deltagaren som står bredvid likadant och så vidare i ett jämnt tempo likt en våg.

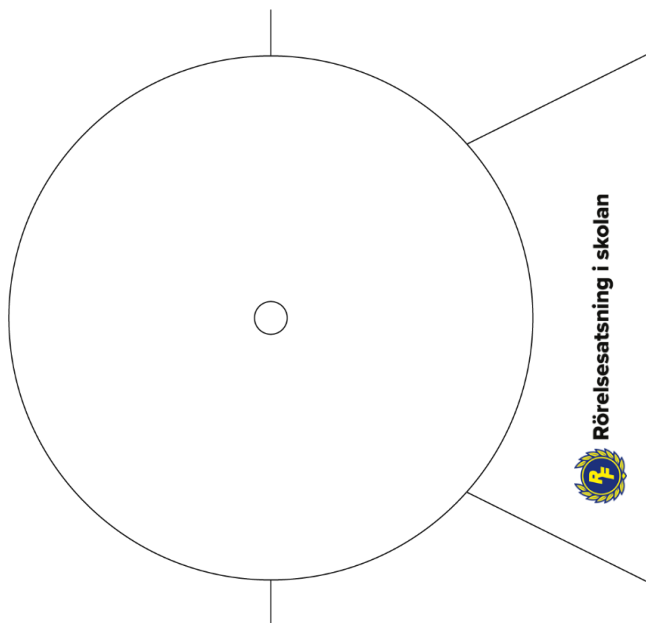


Variant

Deltagarna sitter på sina stolar och ställer sig upp och sedan sätter sig igen.

Utmana er med att hoppa samtidigt som ni lyfter armarna.

Testa att göra vågen snabbare eller långsammare.



Mixern

Rekommenderat antal: obegränsat

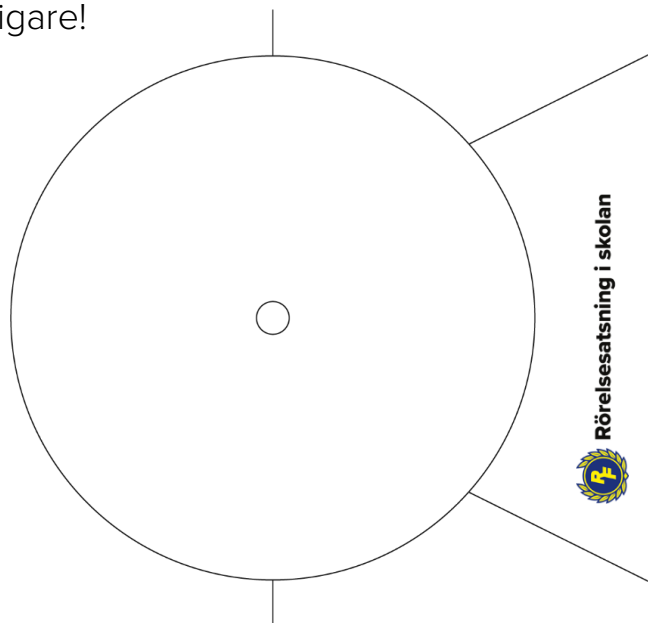
Instruktioner

- 1.** Ledaren bestämmer en rörelse som deltagarna ska göra när musiken stannar.
- 2.** Deltagarna rör sig fritt i rummet när musiken är igång.
- 3.** När musiken stannar ska deltagarna gå ihop två och två och göra en gemensam rörelse. Säg nästa rörelse innan ni startar musiken igen.
- 4.** Deltagarna går alltid ihop med olika deltagare, välj någon du inte varit med tidigare!

Variant

Deltagarna förflyttar sig på olika sätt exempelvis:

- Krypa
- Åla
- Hoppa på ett ben
- Hoppa på två ben



Rörelse i rad

Rekommenderat antal: obegränsat

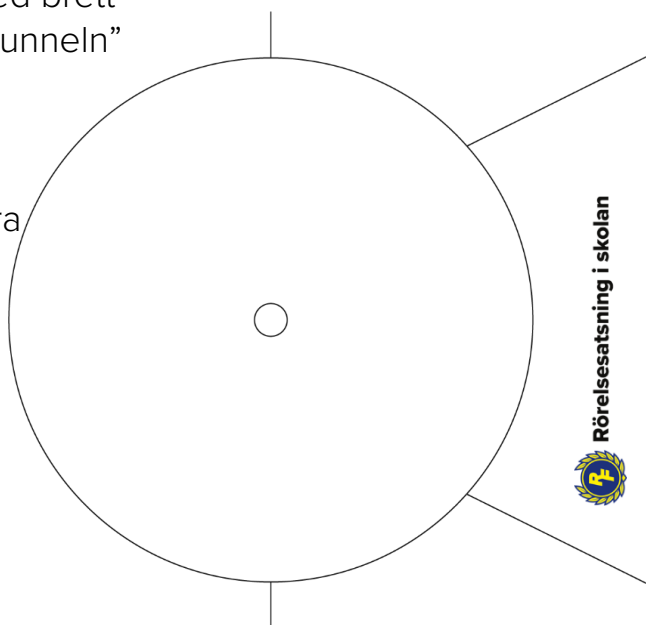
Instruktioner

1. Bestäm deltagare som ger kommando, eller bestäm parvis.
2. Börja med en rörelse och bygg sedan på rörelsen med en annan rörelse. Försök klara så många rörelser som möjligt i rad.
 - High-five med höger hand
 - High-five med vänster hand
 - Low-five med höger hand
 - Low-five med vänster hand
 - High-ten
 - Low-ten
 - Low-ten med ryggar mot varandra
 - Tunnel-ten (Rygg mot rygg med brett mellan benen och low-ten i "tunneln")
 - Höger fotsula mot varandra
 - Vänster fotsula mot varandra
 - Höger armbåge mot varandra
 - Vänster armbåge mot varandra
 - Båda armbåga mot varandra



Variant

Byt ut rörelserna mot andra rörelser



Skicka stampet

Rekommenderat antal: obegränsat antal

Instruktioner

- 1.** Stå i en ring. Bestäm åt vilket håll stampet börjar gå.
- 2.** Ett stamp = skicka vidare stampet åt samma håll
Två stamp = byt håll
Kick med foten = Alla byter platser
- 3.** Deltagaren som missar byter plats med den som står till höger.



Sten-Sax-Påse med balans

Rekommenderat antal: obegränsat antal

Instruktioner

- 1.** Deltagarna står med fötterna på linje (en fot framför den andra).
- 2.** Spela en vanlig omgång-vinnaren flyttar bak sin främre fot bakom sin bakre, förloraren flyttar fram sin främre fot så att den nuddar tån vid vinnarens främre tå.
- 3.** Spela igen och igen. Om spelaren som förlorat första omgången nu vinner, placerar den sin främre fot bakom sin bakre och den "nya förloraren" flyttar fram sin främre fot. Tanken är att man ska hålla balansen och att ju fler omgångar man spelar, desto längre avstånd skapar man till varandra och det blir svårare att hålla balansen.

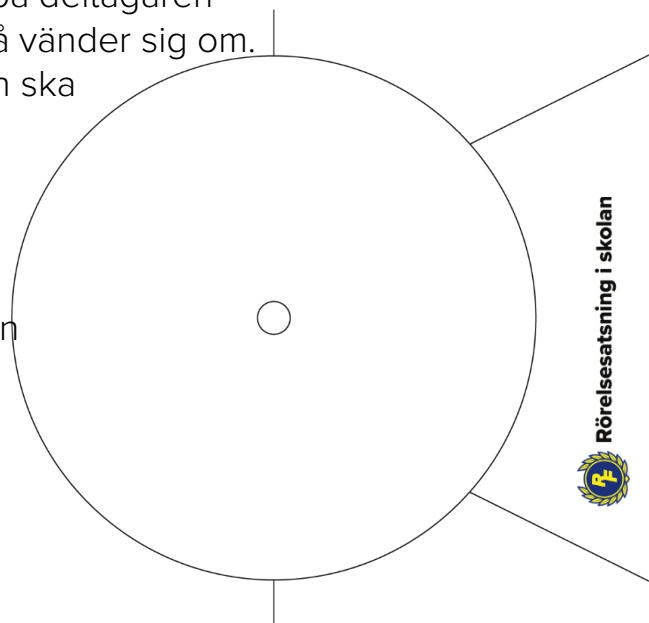


Rörelse- viskleken

Rekommenderat antal: 3 – 6 deltagare per grupp

Instruktioner

1. Deltagarna står bakom varandra i ett led.
2. Den som står sist tänker ut en rörelse eller en kort rörelsesekvens.
3. Siste deltagaren knackar på ryggen på den som står näst sist. Deltagaren vänder sig om och får se en rörelse som deltagaren ska komma ihåg.
4. Näst sista deltagaren knackar på deltagaren som står framför i ledet, som då vänder sig om. Deltagaren som fått se rörelsen ska nu göra samma rörelse för deltagaren framför för att "skicka" rörelsen vidare.
5. När rörelsen kommit hela vägen längst fram gör personen främst i ledet rörelsen för hela gruppen

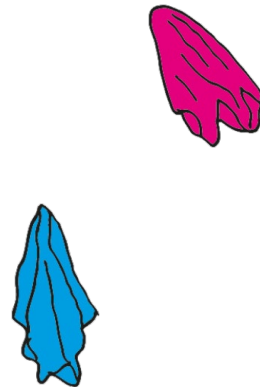




SJALAR

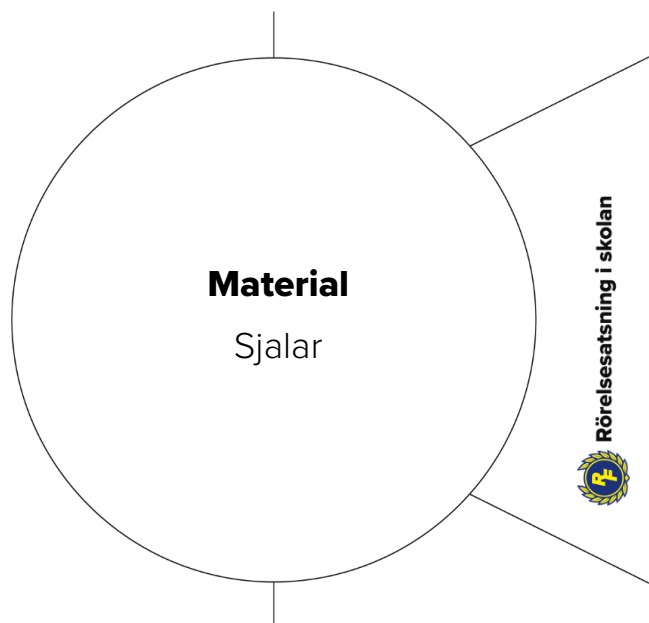
Håll den i luften

Rekommenderat antal: enskilt



Instruktioner

1. Kasta sjalen upp och ner med höger hand.
2. Kasta sjalen upp och ner med vänster hand.
3. Kasta sjalen fram och tillbaka mellan höger hand till vänster hand.
4. Kasta sjalen fram och tillbaka mellan höger och vänster hand, klappa händerna varje gång du kastar upp sjalen i luften.



Svävande

Rekommenderat antal: 2 till 5 personer per grupp

Instruktioner

1. Börja med att passa sjalen till varandra
2. Passa bara med höger hand
3. Passa bara med vänster hand
4. Lägg till en sjal
5. Lägg till ännu en sjal (beroende på antal deltagare så fortsatt att lägga till objekt tills det är lika många objekt som deltagare)

Variant

Byt ut sjalen mot andra objekt.
Exempel mjuka bollar eller ärtpåsar

...för tävling

Testa hur många kast ni klarar inom gruppen



Material
Sjalar

Sjalklapp

Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

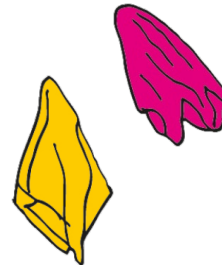
1. Håll en sjal i ena handen och kasta upp den i luften.
2. Den andra deltagaren ger en instruktion om Vad deltagaren ska klappa samtidigt som sjalen är i luften.
Exempelvis:
 - Klappa bakom ryggen.
 - Klappa ovanför huvudet.
 - Klappa på knäna.
 - Klappa på huvudet.
 - Klappa på fötterna.



Material
Sjalar

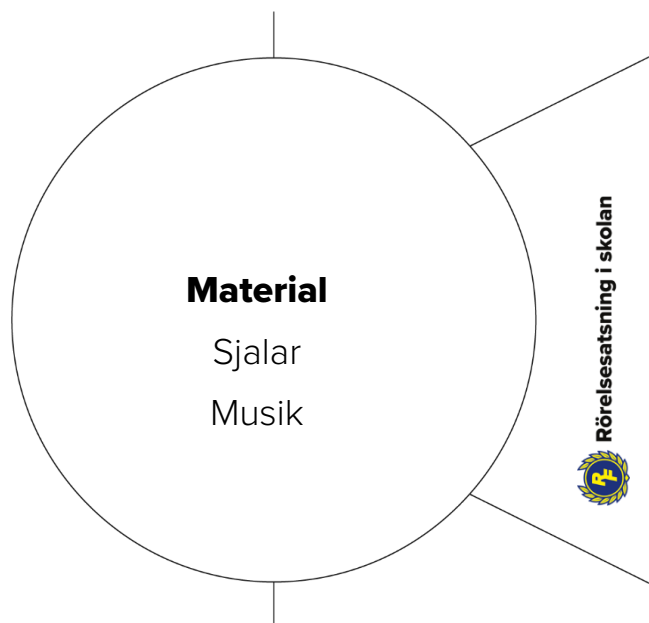
Sjaldans

Rekommenderat antal: obegränsat antal



Instruktioner

1. Håll en sjal i handen
2. Bestäm tre olika rörelser, exempelvis boxning med händerna, stora cirklar med armarna och V-steg.
3. Gör varje rörelse 8 gånger i sträck, byt sen rörelse. Byt sen rörelse.
4. Testa göra rörelserna i takt till musik.





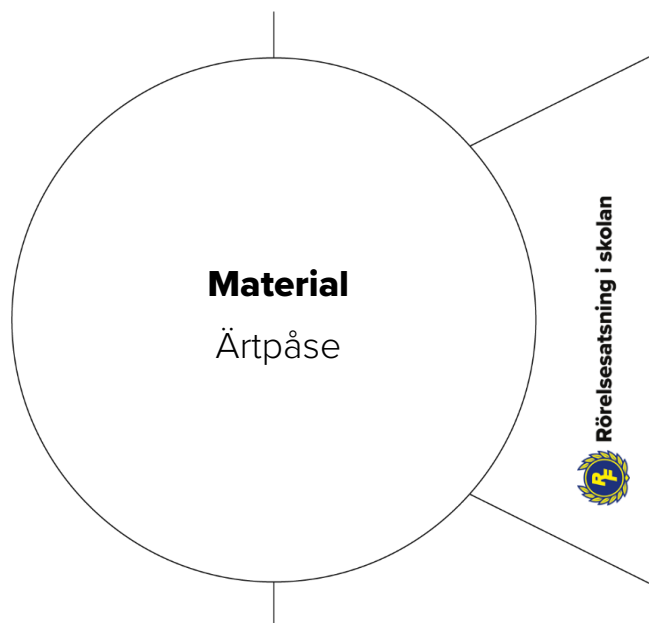
ÄRTPÅSAR

Håll den i luften

Rekommenderat antal: enskilt

Instruktioner

1. Kasta ärtpåsen upp och ner med höger hand.
2. Kasta ärtpåsen upp och ner med vänster hand.
3. Kasta ärtpåsen fram och tillbaka mellan höger hand och vänster hand.
4. Kasta ärtpåsen fram och tillbaka mellan höger och vänster hand, klappa händerna varje gång du kastar upp ärtpåsen i luften.

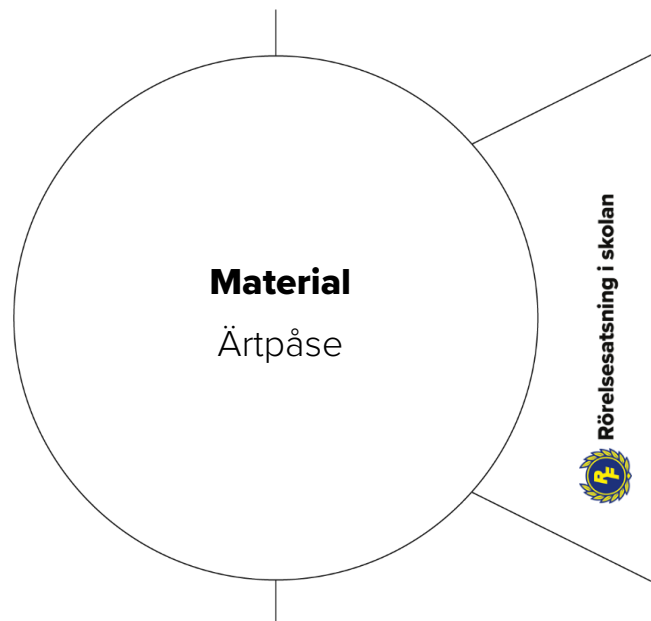


Flytta ärtpåsen

Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

1. En ärtpåse per par.
2. Flytta ärtpåsen mellan er på olika sätt.
3. Hur många olika kroppsdelar klarar ni att ta emot ärtpåsen med?
4. Testa att passa ärtpåsen till varandra med olika kroppsdelar.



Många bollar i luften

Rekommenderat antal: 3 och 3

Instruktioner

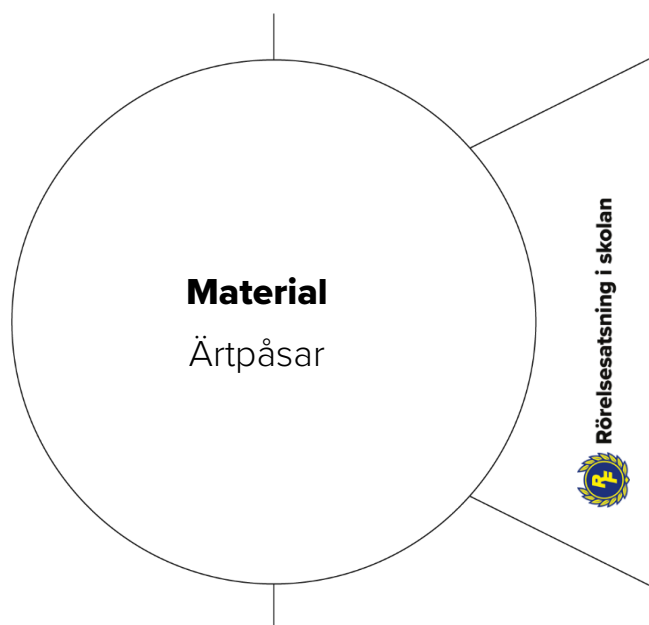
1. Börja med att passa en ärtpåse till varandra.
2. Passa bara med höger hand.
3. Passa bara med vänster hand.
4. Lägg till en ärtpåse.
5. Lägg till ännu en ärtpåse.

Variant

Byt ut ärtpåsar mot andra objekt.
Exempel mjuka bollar eller sjalar

... för tävling

Testa hur många kast ni klarar inom gruppen



Sitta & Stå

Rekommenderat antal: obegränsat antal

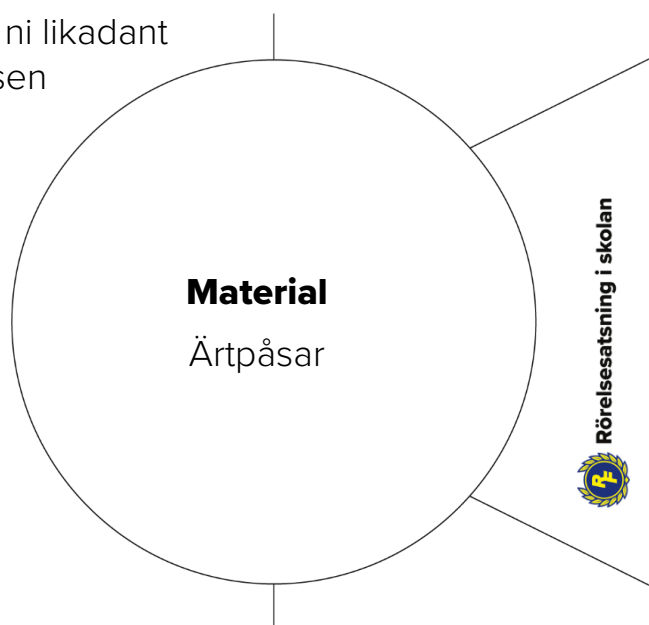
Instruktioner

- 1.** Vid behov dela in gruppen i mindre grupper till att börja med. Exempelvis 5 och 5.
- 2.** Alla sitter på stolar i en ring.
- 3.** Passa en ärtpåse till valfri sittande deltagare i ringen.
- 4.** När deltagaren fått ärtpåsen ställer sig deltagaren upp och passar vidare till valfri sittande deltagare.
- 5.** När alla deltagare står upp gör ni likadant fast när en deltagare fått ärtpåsen sätter sig deltagaren igen.

Variant

Byt ut ärtpåsarna mot andra objekt. Exempel mjuka bollar eller sjalar

Använd fler ärtpåsar/objekt för att öva på kommunikationen.



Plåster

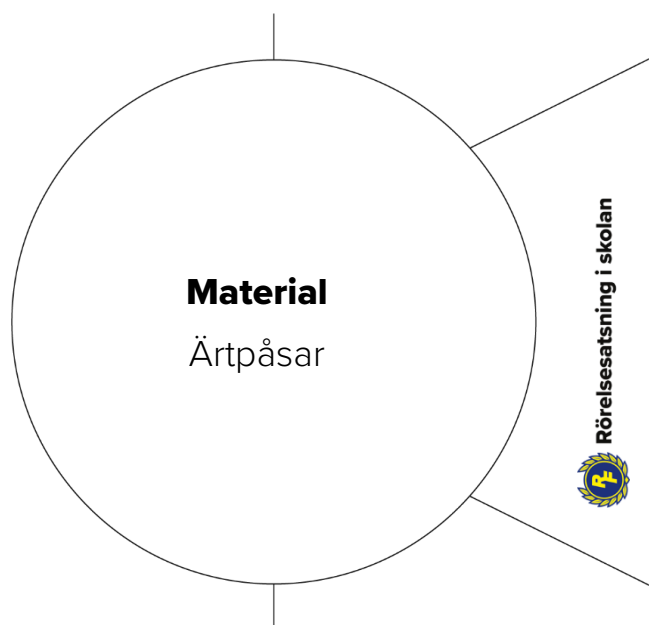
Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

1. Dela in deltagarna 2 och 2 med varsin ärtpåse
2. Ärtpåsen sätts mellan deltagarnas kroppsdelar.
Exempelvis huvud – hand.
3. Den andra deltagaren tar och sätter sin ärtpåse någonstans på den andra deltagaren.
4. Vid byte ändrar ni kroppsdel. Använd en kroppsdel som ni inte använt innan.
5. Lägg till ännu en ärtpåse

Variant

Byt ut ärtpåsarna mot andra objekt.
Exempel mjuka bollar eller sjalar





HOPPREP

Balans- linjen

Rekommenderat antal: 5 till 10 deltagare per grupp

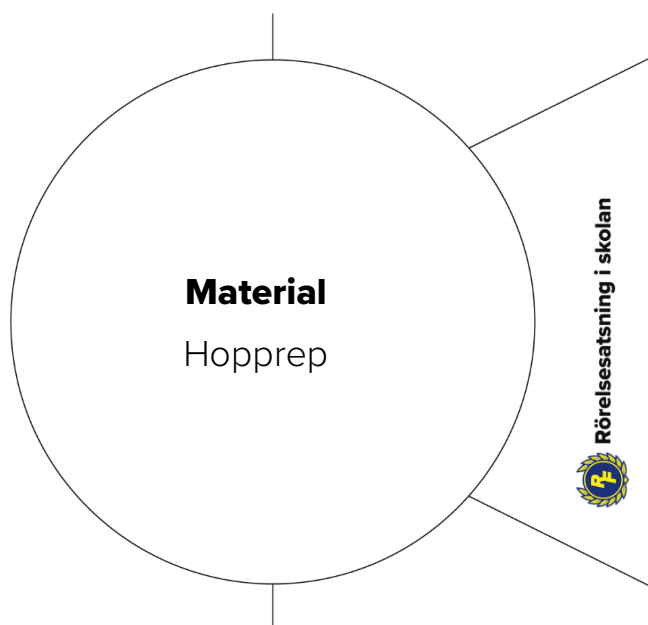
Instruktioner

1. Lägghopprevet på golvet som en linje.
2. Rör dig på olika sätt på linjen
 - Bakåt
 - Framåt
 - Hopp
 - På ett ben
 - Krypandes

Variant

Lägg linjen ”ringlandes”.

Testa att lägga linjen över och under olika föremål så att det blir som en hinderbana.



Bron

Rekommenderat antal: 2 och 2

Instruktioner

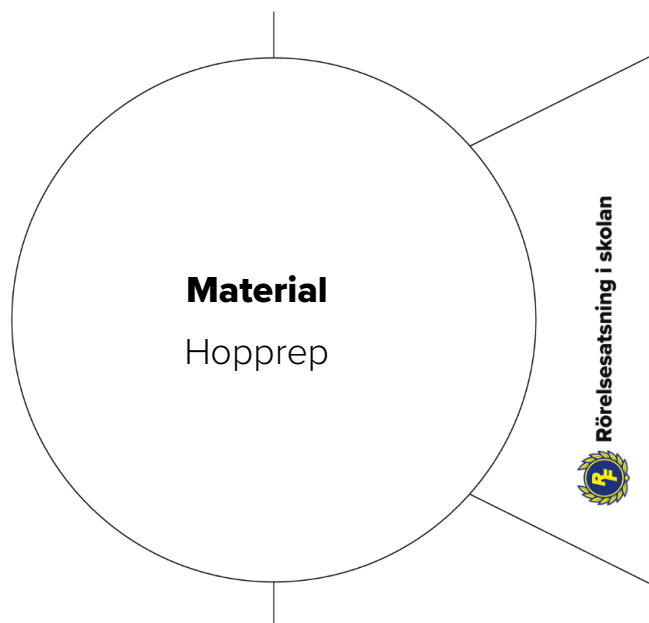
1. Håll ett hopprep i var hand så att de tillsammans bildar en bro.
2. Lägg ett objekt, exempelvis en sjal, på mitten av bron och försök att balansera objektet från en punkt till en annan punkt.

Variant

Testa att förflytta er på olika sätt.

Exempelvis att hoppa på två ben eller på ett ben.

Testa att balansera olika saker.



Hav & Land

Rekommenderat antal: 5 till 10 deltagare per grupp

Instruktioner

1. Lägg ut hopprep i cirklar så att dessa bildar öar. Mellan öarna lägger ni hopprep som bildar broar.
2. Deltagarna ska ta sig mellan öarna.
3. Ge deltagarna uppdrag gällande hur de ska ta sig fram och tillbaka till öarna.

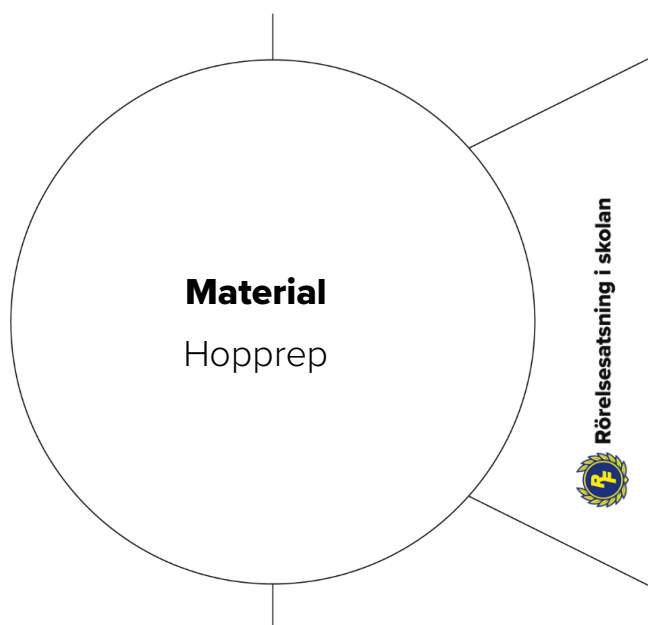
Variant

Är det många deltagare kan ni göra fler öar.

... för tävling

Lägg ut objekt i de olika öarna som deltagarna ska flytta på mellan öarna.

För att skapa en gruppkänsla låt hela gruppen göra det på tid och sedan ska de göra samma sak igen och försöka slå sin egna tid.

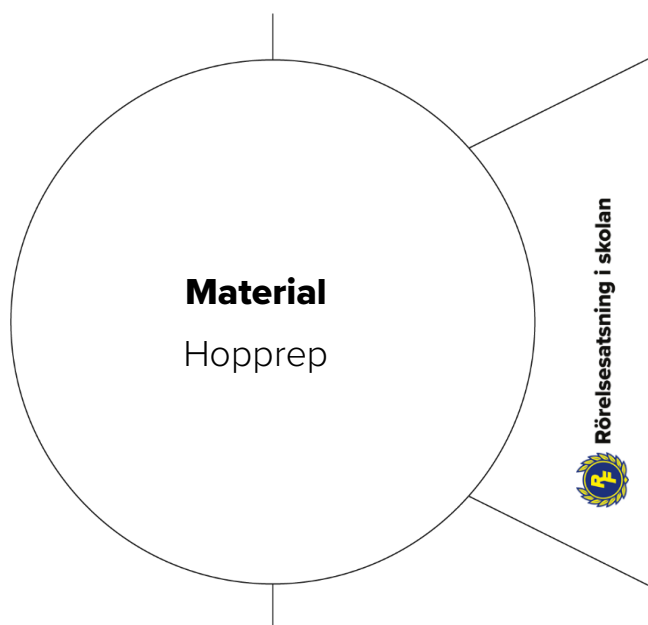


Över & Under

Rekommenderat antal: 3 och 3

Instruktioner

1. Två deltagare håller i hopprepet.
2. Den tredje deltagaren ska ta sig framåt men för att kunna göra det behöver hen gå över eller under hopprepet.
3. De som håller i hopprepet bestämmer hur högt eller lågt hopprepet ska vara och den tredje deltagaren bestämmer om hen vill gå över eller under.



A decorative graphic consisting of ten vertical white lines of varying lengths, arranged in a slightly curved pattern on the left side of the page. Each line ends with a small horizontal tick mark.

TÄRNINGAR

Hoppa till 100

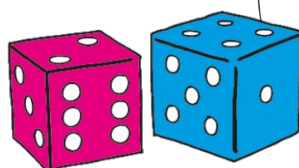
Rekommenderat antal: 2 till 4 personer per grupp

Instruktioner

1. Stå i en ring med en tärning
2. Slå tärningen och hoppa så många hopp som tärningen visar.
3. Slå tärningen och hoppa igen lika många som tärningen visar.
4. Fortsätt tills ni når 100 hopp

Variant

Byt ut hopp mot en annan rörelse.
Exempelvis. klappa, rulla, sprattelgubbe eller hopp på ett ben, slalomhopp, kaninhopp
Eller annan rörelse.



Material
Tärningar



Tärnings- träning

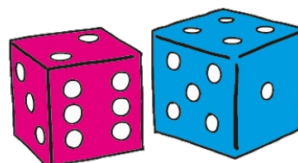
Rekommenderat antal: kan göras i helgrupp eller mindre grupper.

Instruktioner

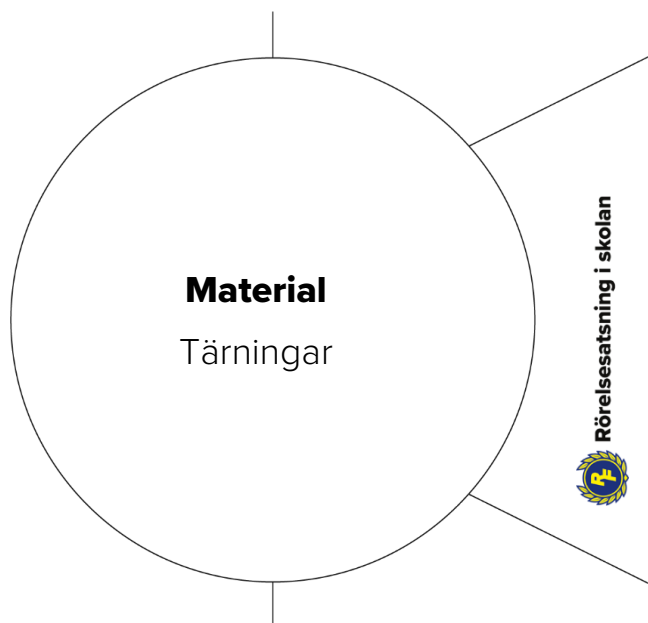
1. Bestäm vilka rörelse som ska vara för vilken siffra. Bestäm hur många repetitioner ni ska göra.

Exempelvis

- 1 - Hoppa på höger ben
- 2 - Springa med höga knän
- 3 - Twista
- 4 - Hoppa på vänster ben
- 5 - Knäböj
- 6 - Boxas i luften



2. Kasta tärningen och beroende på vilken siffra tärningen visar gör ni rörelsen.

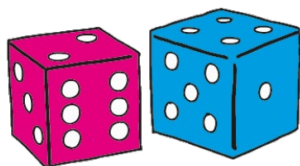


Tärningen

Rekommenderat antal: 2 till 6 deltagare per tärning

Instruktioner

1. Deltagarna delar upp siffrorna mellan sig, lika många per par. Exempelvis, deltagare 1 (1-3) och deltagare 2 (4-6).
2. Deltagarna väljer varsin rörelse och hur många som båda deltagarna ska göra tillsammans om tärningen visar deras siffra.
3. Sätt på en låt.
4. Deltagarna turas om att slå tärningen och gör övningarna tillsammans under hela låten.



Material

1 tärning per grupp
Musik om ni har tillgång



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få fler barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på www.rf.se/rorelsesatsningiskolan

