

# HALLOWEEN

# Rörelsepaus



De här rörelsepauserna passar att göra i klassrummet.  
En paus tar ungefär 5 minuter att göra och leds av en pedagog eller elev.

## FRANKENSTEIN SÄGER

*En ledare utses till Frankenstein*

Hen ställer sig framför de andra och säger "Frankenstein säger" och visar en rörelse. De andra härmar. Om ledaren bara gör en rörelse utan att säga "Frankenstein säger" ska alla stå stilla. Den som rör sig sätter sig ner och står över en rörelseomgång och får sedan vara med igen alternativt vara den som leder leken.

## LÄSKIG RÖRELSEPAUS

*Ledaren läser instruktionerna med inlevelse*

- Zombierna anfaller, spring ifrån dem! (spring på stället)
- Fladdermössen flyger förbi - hoppa upp och fånga dem!
- Var helt stilla så inte spökena ser dig - sitt i luften (jägarvila)
- Spökena såg dig - spring!
- Plocka pumpor (utfallssteg åt olika håll).
- Smit förbi zombierna kryp under stolar och bänkar!

## HÄRMA MUMIEN

*Barnen arbetar två och två.*

Den ena gör mumierörelser samtidigt som den andra härmar. Gör rörelser i 30 sekunder och byt sedan roll. Ledaren säger till när det är dags att byta kompis.



## FLADDERMÖSSEN FLYGER

*Alla föreställer fladdermöss.*

Alla utom en står bakom varsin stol. Den utan stol ropar: "Fladdermössen flyger". Alla ska då byta plats med varandra. Den som blir utan stol blir den som sedan ropar: "Fladdermössen flyger" osv.

## PUMPORNAS MARSCH

*En typ av följa John*

Låt deltagarna bilda led och den längst fram leder rörelser. Byt ledare ofta.



## SPINDELNÄTET

*Du behöver: hopprep eller snören.*

Knyt ihop hopprep eller dra snören mellan olika möbler i rummet. Skapa en bana så att barnen får åla, krypa, hoppa under och över.

## EVIGHETSSPÖKBOLL

*Passar bäst utomhus eller i en idrottshall. Du behöver: Mjuka bollar och lekbånd*

Dela in barnen i tre grupper och ge varje grupp band i en färg. Anpassa yta och antal bollar efter barnens förmåga. När man blir träffad av en boll tar man sig till ledaren och byter band till samma färg som den som kullade hade. Därefter är man med i spelet igen. Händerna och huvudet är fritt.

## DRACULAS DANS

*Låt barnen gå ihop två och två alternativt tre och tre.*

Gruppen ska tillsammans skapa en kort, enkel dans som har tema Dracula och halloween. Dansen kan sedan vid möjlighet delges och testas av alla.

## HÄXLIMBO

*Du behöver: Kvast och Musik*

Två deltagare håller en kvast mellan sig, övriga deltagare försöker ta sig under kvasten, utan att röra den, genom att gå bakåtlutad. Hög svårighetsgraden genom att sänka kvasten. Nuddar man kvasten får man hålla i kvasten.

## FÅNGA SPÖKE

*Knöla ihop ett A4 papper (=spöke) var. Jobba i par.*

Försök att låta spökena flyga mellan er så många gånger som möjligt. Gå ihop med ett eller flera andra par, kasta på nya sätt.

## MUMIE-SPÖKE-SPINDEL

*(Sten-sax-påse)*

Klassen delas in i två eller flera lag. Den första deltagaren från varje lag går in mot mitten och möter motståndaren från det andra laget. Deltagarna väljer att utföra sin figur och vinnaren tar med sig förloraren som byter lag. Mumie vinner över spöket, spöket vinner över spindeln, spindeln vinner över mumien. Bestäm tillsammans hur figurerna gestaltas.

## MONSTERSNURRIG

*Alla är monster.*

Håll varandra i händerna. Första monstret blir mittpunkt, och övriga följer varandra och snurrar sig runt mittpunkten. Sista monstret kommer längst ut och blir ny mittpunkt och börjar snurra ut åt andra hållet.

