

Bamsegympa som Familjegympa

Inledning

Bamsegympa som Familjegympa är ett komplement till de övriga Bamsegympa materialen. Materialet bygger i första hand på övningar som passar för familjegympa (stor och liten tillsammans) och som finns i materialet Bamsegympa Förening, Mera Bamsegympa, Bamsegympa Hemma och Bamsegympa i Förskolan men det finns även med en del helt nya övningar som är anpassade till familjegympa.

Materialet är upplagt som 5 lektioner men ni kan med fördel plocka övningar mellan lektionerna. I varje lektion finns en inledning – lära känna varandra/namnlek, uppvärmning/kom igång, huvudmoment i form av en redskapsbana eller handredskap, lekar, ramsor och avslappning/nedvarvnings övningar. Tänk på att utmana både barn och vuxna så att alla är aktiva under lektionen, därför är det bra att även de vuxna är ombytt på gympan.

I Familjegympan leker vi tillsammans barn och vuxna. Verksamheten anpassas framförallt för barn i åldern 3-6 år men hela familjen är varmt välkomna att delta. Vi blandar stora och små redskap såsom t.ex. mattor, plintar, bommar, ringar, ribbstolar, hopprep, fallskärm och ärtpåsar och vi jobbar mycket med musik. Vi arbetar med Bamse och hans vänner i de redskapsbanor, lekar, rim och ramsor som vi har på Bamsegympa som Familjegympa.



Lektion 1 – Bamse och alla hans vänner

Inled i en ring med ramsan Bamsevännerna

Här kommer Bamse stark och snäll
Lille Skutt springer fort från morgon till kväll
Brum han klarar att på kroppen slå krok
Och Teddy är klurig och läser i sin bok
Nalle-Maja leker och kastar med sin boll
Vargen han smyger, på balansen har han koll
Sist kommer Skalman långsam och trött
Klockan den ringer och han somnar så sött

Gör rörelser till ramsan.

Tips! Inled och avsluta alltid Bamsefamiljegympan med en ramsa, en inlednings- och en avslutningsramsa, då vet barnen att nu börjar gympan och nu slutar gympan, det skapar en trygghet bland barnen.

Inledning – Lära känna varandra/Namnlek

”Namn i ringen”

Alla står i en ring, gärna varannan vuxen/barn. Alla håller varandra i händerna. Ledaren (Bamse) har en rockring som hänger på armen mellan sig och ett barn. Man låter barnet klättra igenom rockringen vidare till nästa som också klättrar igenom rockringen osv. Hela gruppen säger samtidigt som varje person klättrar genom ringen vad den personen heter. Innan ni kan alla namn låt den som kryper igenom själv berätta vad de heter eller låt deras föräldrar hjälpa till.

Uppvärmning – kom igång

Kom alla mina Bamseväänner

Ledaren står i ena änden av salen och ropar ”Kom alla mina Bamseväänner”, Barn och vuxna frågar ”Vem ska vi likna?” Ledaren svarar t.ex. ”Kom som starke Bamse”. Barn och föräldrar tar sig då tillsammans över salen som Bamse dvs. går kraftfullt och visar hur starka de är. Ledaren går över på motsatt sida och leken fortsätter. Förslag på vilka de kan likna:

- Som Katten Jansson (på alla fyra)
- Som skuttiga och snabba Lille Skutt
- Som Farmor när hos steker pannkakor
- Som långsamma Skalman
- Som balanssäkra Varjen

[Skriv text]

Redskapsbana

Vänskapsbanan (stor och liten)

I denna bana arbetar barn och vuxen ihop under hela banan, genom halva banan har de var sin ärtpåse (morot) med sig. Lägg gärna ut pappfigurerna på respektive station! Låt familjerna börja på olika stationer.

- Lille Skutt tränar spänst – Den vuxne sitter på bänken med knäna ihop och håller i barnens händer. Barnet ska hoppa jämfotahopp upp och ner från golvet till den vuxnes knä.
- Teddys kluriga ringar - ta er tillsammans, vuxen och barn genom ringarna utan att nudda dem, prova på olika höjder.
- Brums gymnastiska övningar – barnet klättrar upp med fötterna på ribbstolarna (magen mot ribbstolen), den vuxne kryper under barnet, byt därefter uppgift, den vuxne klättrar upp och barnet kryper under, fortsätt mattan ut.
- Farmors höga berg – Ta er tillsammans upp för de olika plintdelarna och hoppa ner, försök landa med mjuka knän och armarna uppåt.
- Bamses starka övning – häng i var sin ring och titta på varandra genom ringen, säg hej och räkna till 5! Ringarna ska anpassas till barnens höjd.
- Vargens balansövning – Börja med att ta varsin ärtpåse (morot) som ligger i en rockring eller i en upp- och nedvänd pallplint. Balansera på varsin bänk med ärtpåsen på huvudet, håll gärna i varandra.
- Nalle-Majas kastövning – kasta de olika ärtpåsarna (morötterna) i rockringar eller i upp- och nedvända pallplintar, utmana varandra - vem träffar mest?
- Brums gymnastiska övningar, rulla stock och håll varandra i händerna alt. gör kullerbyttor med ärtpåsen under hakan.
- Lille Skutt går skottkärra mellan konorna - Barnen går skottkärra och den vuxne håller i barnens ben (Obs! håll ovanför knäna så svankar barnen inte lika lätt) ärtpåsarna (morötterna) ligger på barnens rygg. Avsluta övningen genom att barnen gör en kullerbytta på mattan och tippar av sig ärtpåsen (moroten ner i trädgårdslandet).

Sånglek – Skalman sover



Melodi: Björnen sover

Alla barn ligger och sover (som Skalman i sitt skal) mitt på golvet i en ring. De vuxna går i en ring utanför barnen och sjunger, när de sjunger "skakar", skakar de vuxna försiktigt på barnen. När Skalman vaknar ska barnen jaga och fånga in sin egen/egna föräld-er/rar, byt sedan uppgift så att det är barnen som får sjunga och de vuxna som är Skalman.

Text:

Skalman sover, Skalman sover,
i sitt hårda skal
Han vill inte vakna, även fast vi skakar
Men när klockan, men när klockan
Ringer, vaknar han!

Skalmans klapprams

Barn/vuxna jobbar mitt emot varandra, Klappa på knäna, i egna händer och två ggr mot varandra, upprepa.

*Skalmans klocka tickar på
Äta, sova ska han då*

Avslappning – Nedvarning, Bamses godnattsaga

Arbeta stor och liten tillsammans. Gör rörelser som du som leder tycker passar texten. Gör rörelserna på varandras rygg. Turas om!

*Solen har lyst på alla stora
Solen har lyst på alla små
Men nu har den gått ner och det är dags att sova då!*

*Bamse ska natta alla barnen
Bamse ska få dem att sova sött
Brum har lekt hela dagen och nu är han så trött*

*Bamse ska natta alla barnen
Bamse ska få dem sova sött
Teddy har klurat hela dagen och nu är han så trött.*

*Bamse ska natta alla barnen
Bamse ska få dem att sova sött
Nalle-Maja har busat hela dagen och nu är hon så trött*

*Månen lyser på de stora
Månen lyser på de små
Bamse har nu nattat barnen och ska nu sova få*

Avslutningsramsa – Samlas i en stor ring

Teddys Räkneramsa

Först så kommer ett, då hoppar jag så lätt
Sen så kommer två, och jag ska gå på tå
Efter kommer tre, jag snurrar, vill du se?
Sen så kommer fyra, jag kan bli liten som en myra
Och så kommer fem, då springer Bamse och alla hans vänner hem

Lektion 2 – Bamse och Bamsebollen

Inledning - lära känna varandra/Namnlek

Bamseboll - Hej!

Sitt i en ring och skicka bamsebollen mellan barnen, när ett barn får bollen får de berätta vad de heter och därefter säger alla – Hej och barnets namn och sedan rullar barnet bollen vidare till ett annat barn. När alla barn fått bollen skickas den till ledaren som också säger sitt namn.

Tips! För att barnen ska känna sig trygga är det viktigt att tillåta att de ibland inte vill/vågar säga vad de heter då får mamma/pappa hjälp till. Om tid finns är det bra att även föräldrarna får säga sitt namn.

Uppvärmning – Kom igång

Bamseboll i kvadrat

Dela in ett område i gymnastiksalen med bänkar. Gärna i form av en kvadrat. De vuxna blir de som tar och de behöver några Bamsebollar alt. mjuka skumgummibollar. De vuxna står utanför kvadraten och ska rulla bollarna så att de tar på barnens ben, barnen står i kvadraten och ska akta sig så de inte blir tagna av bollarna. Blir de tagna av en boll så bildar man en tunnel med sina ben. För att bli befriad och kunna vara med i leken igen ska ett annat barn krypa igenom tunneln. Byt uppgift mellan barn och vuxna! Istället för att dela upp barn-vuxna kan ni också dela upp i familjer.

Redskapsbana – Bamse, Lille Skutt och bollen

Gör övningar tillsammans barn och vuxen med Bamsebollen. Gör en stationsbana där barn/vuxen går runt mellan de olika övningarna. Bamse = vuxen, Lille Skutt = barn

Tips, med fördel kan ni använd olika typer av bollar, t.ex. Bamsebollen, mjukboll och gymnastikbollar.

Studsas bollen på olika sätt till varandra

1. Kasta bollen på olika sätt till varandra
2. Ligg på rygg på varsin matta, den ene har bollen mellan fötterna, rullar över skuldran och "duttar" bollen i golvet ovanför huvudet, rullar ner och överlämnar bollen till den andra genom att bara använda fötterna, dito.
3. Rulla bollen ena vägen mellan konorna och studsas den tillbaks mellan konorna
4. Använd en bänk mellan er, lägg bollen på bänken. Genom att lyfta bänken mellan er rullar bollen från den ena till den andre. Obs! bara en ska lyfta åt gången, parera bänken så att bollen inte rullar ner.
5. Lille Skutt ligger på bollen och Bamse håller i. Håll balansen!
6. Lille Skutt går på en bänk och Bamse går bredvid på golvet. Bollen är mellan varandras magar, försök gå framåt utan att hålla i bollen med händerna.
7. Lille Skutt står med fötterna i ringarna och håller i sig i linorna. Bamse kastar bollen mot Lille Skutt som försöker nicka bollen tillbaks till Bamse.

[Skriv text]

Lek – Bamseboll studs i rockring

Lägg ut rockringar runt om i salen med olika antal ärtpåsar i. Alla barn och föräldrar får varsin boll, studsa bollen så många gånger som det är ärtpåsar i varje ring, gå vidare till nästa ring

Tips! Lägg rockringarna i två olika banor, en lättare och en svårare så kan barn och föräldrar själva välja bana.

Avslappning – Nedvarvning

Brummas ballongvila

Musikförslag: Låt nr 6 på CD:n Bamsegympa, "Skalmans sovsång"

Blås upp en ballong. Turas om att ligga på rygg. Använd ballongen att rulla längs med konturerna av kroppen. Lugnt och stilla. Om ni vill, prata om vilka kroppsdelar som ni berör.

Lektion 3 – Bamse och fallskärmen

Obs! Till denna lektion behövs en "fallskärm", ett stort färgglatt tygskynke.

Inledning - lära känna varandra

Ta fram fallskärmen och sätt er i en ring mitt på golvet. Alla håller i fallskärmen ca 2 dm från golvet, och skakar lätt på skycket så att det bildas vågor. Ledaren säger alla som heter något som börjar på A eller B får stå sig upp och springa ett varv runt på den ojämna marken, var försiktiga så att ni inte ramlar. Ledaren fortsätter genom alfabetet så att alla får springa. Föräldrarna springer tillsammans med sina barn på barnets bokstav.

Uppvärmning – Kom igång

Arbeta tillsammans barn och vuxen 2 och 2. Ledaren ger instruktioner och familjerna gör rörelserna under musikens gång, när musiken stannar ger ledaren nya instruktioner och de får prova på nya övningar, försök göra övningarna i takt till musiken. Musikförslag låt nr 8 på CD:n Mera Bamsegympa, "Bamses alfabetssång".

- Benhopp – Den vuxne sitter på golvet med benen framför sig, barnet står framför den vuxne och håller i den vuxnes händer. Barnen hoppar med benen in och ut samtidigt som den vuxne för benen ut och in. Räkna gärna tillsammans för att få flyt i övningen 1,2,1,2...
- Kryp under hoppa över – Vuxen står upp med delade ben, barnet kryper under benen och därefter kryper den vuxne ihop och barnet hoppar över ryggen på den vuxne. Växla snabbt så det blir tempo i övningen.
- De vuxna står på alla fyra och barnen kryper under alla föräldrar
- De vuxna ligger som en sten och barnen hoppar över alla föräldrar
- Handstående på vuxnes fötter – Den vuxne står upp och barnet står på händer mot den vuxne med händerna på den vuxnes fötter. Den vuxne håller i barnet fötter. Kan ni gå på händer?
- Den vuxne står på alla fyra, barnet hänger under magen på den vuxne med armarna om halsen och fötterna runt ryggen, den vuxne försöker krypa framåt medan barnet hänger sig fast som en "apa".
- Sitt med ryggarna mot varandra. Den vuxne är motor och barnet håller i ratten, byt uppgift!

Fallskärmen

Tips! Var tydlig med att informera barn och föräldrar om att bara krypa/springa under fallskärmen när ledare säger att man får det, annars är det lätt att någon kan göra sig illa och det blir svårt att leka med den.

Barn och föräldrar ställer sig runt fallskärmen gärna varannan vuxen/barn. De vuxna måste tänka på att hålla nere fallskärmen så att barnen når kanten.

Använd gärna musik till övningarna. Musikkörsförslag: låt nr 2 på CD:n Mera Bamsegympa, "Lille Skutts Clownvisa".

- Börja med att springa runt fallskärmen i galoppsteg.
- Spring in och ut, från fallskärmen
- För fallskärmen upp och ner i luften
- De vuxna för fallskärmen upp och barnen springer under, gör olika varianter där du som ledare säger t.ex. alla ni som är 3 år får springa under fallskärmen och då lyfter de vuxna upp fallskärmen och barnen springer under fortsatt därefter med alla som är 4, 5, 6..... år så att alla får springa.
- Gör ett cirkustält av fallskärmen genom att lyfta upp den och ta ett steg inåt och därefter trycka ner fallskärmen bakom ryggen. En lång förälder kan gärna vara stolpe mitt i fallskärmen och hålla upp fallskärmen. Berätta någon spännande hemlighet när ni sitter i "tältet".
- Alla står upp och håller i fallskärmen. Lägg Bamsebollen uppe på och försök bolla Bamsebollen upp till taket
- Alla står upp och håller i och sträcker fallskärmen. Försök få Bamsebollen att rulla runt kanten längst ut på fallskärmen. Man måste hjälpas åt att höja och sänka fallskärmen när bollen rullar.
- De vuxna sitter på golvet och håller fallskärmen ca 1 dm från golvet och skakar den samtidigt. Barnen är rockartister som får springa runt på den vågiga marken, byt uppgift så att barnen får sitta och de vuxna får springer runt.
- De vuxna sitter på golvet och håller fallskärmen ca 1 dm från golvet och skakar den långsamt. Barnen är fiskar som simmar (kryper) under fallskärmen och plötsligt dyker barnet upp och "biter" sin egen förälder i tårna.

När ni nu börjar bli så duktiga med fallskärmen lär vi ut en dans som också kan passa som en fin uppvisningsdans vid t.ex. en våravslutning.

Dans

Farmors fallskärmsdans

Musik: Låt nr 4 på CD:n Mera Bamsegympa, "Polka i farmors kök"

Samla alla stående kring fallskärmen, arbeta tillsammans.

Tips! Se till att inte hålla i fallskärmen lågt så att alla barnen når.

Intro Invänta starten på refrängen, gör er redo.

Refräng Gå eller hoppsa. 16 steg höger, 16 steg vänster (1-16, 1-16)

Vers De vuxna lyfter fallskärmen från golvet och upp över huvudet (1-8)

Barnen får samtidigt spring runt under fallskärmen.

De vuxna skakar fallskärmen över huvudet (1-8, 1-8)

Barnen springer runt under fallskärmen

De vuxna sänker sakta fallskärmen mot golvet (1-8)

Barnen springer samtidigt ut till kanten igen och tar tag i fallskärmen.

Refräng Gå eller hoppsa. 16 steg höger, 16 steg vänster (1-16, 1-16)

Vers Alla går små steg in mot mitten (1-16) och sedan ut igen (1-16)

Refräng Gå eller hoppsa. 16 steg höger, 16 steg vänster (1-16, 1-16)

Vers De vuxna lyfter fallskärmen från golvet och upp över huvudet (1-8)

Barnen får samtidigt spring runt under fallskärmen.

De vuxna skakar fallskärmen över huvudet (1-8, 1-8)

Barnen springer runt under fallskärmen

De vuxna sänker sakta fallskärmen mot golvet (1-8)

Barnen springer samtidigt ut till kanten igen.

Avsluta med att lyfta fallskärmen till taket på sluttongen, släpp taget på fallskärmen och se om den når taket!

Avslappning – Nedvarvning

Bamsebarnens vilostund

Musik: Låt nr 11 på CD:n Bamsegympa, "Natt på kullarna".

Lägg alla barn på rygg i en cirkel på golvet med huvudena utåt. Låt de vuxna hålla i fallskärmen ovanför de vilande barnen. Gör små vågor med fallskärmen så att det känns som att det blåser.

Avsluta med att de vuxna också lägger sig ner bredvid barnen och har fallskärmen som ett täcke, vila och lyssna på musiken. När musiken tystnat sätter sig alla sakta upp.

Avsluta med att tillsammans vika ihop fallskärmen.

Lektion 4 – Bamse och hans barn

Inledning - lära känna varandra/namnlek

Heja leken

Alla sitter i en ring. Lägg pappfigurerna på de olika Bamsefigurerna i mitten. En väljer sin favorit, tar den bilden, säger sitt namn och varför man valde just den figuren. Till exempel -" Jag heter Emma och jag valde Teddy för att han är så klurig". Sedan springer denne ett varv runt ringen tillbaka till sin plats medan alla kompisar hejar på Heja kluriga Emme! Sedan är det näste barns tur. Föräldrarna springer med sitt barn, om tid finns kan även föräldrarna få presentera sig.

Uppvärmning – Kom igång

Bamse och Brums akrobatik

Musikförslag låt nr 13 på CD:n Bamsegympa, "Brum".

Arbeta tillsammans barn och vuxen 2 och 2. Ledaren ger instruktioner och familjerna gör rörelserna under musikens gång, när musiken stannar ger ledaren nya instruktioner och de får prova på nya övningar.

Redskapsbana - Bamse leker med sina barn och vänner

Lägg gärna ut pappfigurerna på respektive station! Låt familjerna börja på olika stationer.

Nalle-Maja – Kasta och fånga en ärtpåse på olika sätt med Nalle-Maja, plocka ut alla rörelsekorten med Nalle-Maja och härma de olika kasten som finns på korten.

Teddy – stor och liten är varandras spegelbilder, en styr den andre härmar efter, byt uppgift! Utmana genom att göra olika svåra krumelurer med kroppen.

Brum – brum tränar "spänning" genom att stor lyfter liten i skuldrorna, från liggande till stående, liten spänner hela kroppen. Liten faller baklänges ner i en tjockmatta med spänd kropp. Utmana genom att liten får stå på händer på en matta och stor passar.

Vargen – gör en balansbana, och gå balans på redskapen utan att nudda golvet. 2 räck som ligger på 2 pallplintar, en upp och nedvänd bänk på en pallplint, balansera på rockringskanten, balansera på ett hopprep. Ha gärna en ärtpåse på huvudet genom banan.

Lille-Skutt – liten hoppar jämfota upp och ner på en satsbräda, stor håller i händerna. Liten hoppar på en satsbräda upp till en plint, kryper på en bänk till ribbstolen och hoppar ner från ribbstolen till en tjockmatta, tänk på att landa på fötterna med mjuka knän.

[Skriv text]

Lek – Kramen

Bamse älskar att kramas och kramas gärna med sina barn!

Ställ alla barnen på ena sida salen och de vuxna på andra sidan.

- De vuxna ropar – ”kramen” och sträcker ut sina armar, barnen ska då springa rakt över salen och upp i den vuxnes famn.

- Byt uppgift så att det är barnen som ropar ”kramen” och sträcker ut sina armar, de vuxna ska då springa över salen och omfamna sitt/sina barn.

- Avsluta med att både barn och vuxna ropar ”kramen”, sträcker ut armarna och de springer båda och möts på mitten av salen i en stor kram!

Tips! När ni arbetar med de minsta barnen ställ barn och förälder mittemot varandra så att barnen inte behöver springa förbi och krocka med varandra, när barnen är lite äldre är det bra att de får träna sina olika sinnen och kunna parera för varandra utan att krocka.

Avslappning – Nedvarvning

Teddys pek-lek

En av er blundar och den andre läser ramsan och pekar på olika ställen på kroppen. När ramsan är slut stannar man och den som blundar får svara vad det stället på kroppen heter, till exempel ”näsan”.

*Jag pekar och nuddar och svara får du,
Vad heter det stället jag pekar på nu?*

Bamses ”goseramsa” till Brumma

Barnet ligger skönt ner på rygg. Ledaren läser ramsan och de vuxna klappar barnen på den kroppsdel som ledaren läser om avsluta med att ge barnen en kram.

*Jag klappar dina starka ben som kan springa fort och gå
Jag klappar lilla rumpan som du kan sitta på
Jag klappar nu din mage som är så rund och go’
Jag klappar dig på huvudet, det kan tänka bra må du tro
Sist så klappar jag dina armar, de kan kramas jättebra
Och jag tänker lilla du, du är det finaste man kan ha!*



[Skriv text]

Lektion 5 – Besök hos farmor på höga berget

Inledning - lära känna varandra namnlek

Stark som Bamse

Sitt i en ring. I mitten av ringen ställer ni en pallplint. Barnen får gå fram och ställa sig på pallplinten och visa att de är lika starka som Bamse när han ätit dunderhonung och berätta vad de heter. Alla säger därefter - Hej och barnets namn innan de springer och sätter sig och ett nytt barn springer fram till pallplinten.

Tips! Låt gärna föräldrarna följa med barnet upp på pallplinten. Många barn kan från början tycka att detta är lite spännande men blir modigare för varje gång.

Uppvärmning – Kom igång

Promenad till farmor

Bamse och Brumma ska gå upp till farmor på höga berget och hälsa på. Men brumma är lite tjurig och tycker det är tråkigt att gå. Bamse hittar på roliga sätt att gå. De provar olika sätt och har kul på promenaden. Håll varandra i händerna hela familjen när ni promenerar!

Musikförslag: Låt nr 12 på CD:n Bamsegymna, "Ta mig upp på berget".

Gå på tå

Gå på hälarna

Gå högt med händerna över huvudet

Gå lågt med böjda knän

Gå baklänges

Gå på sidan

Gå så att tårna pekar ihop

Gå på alla fyra

Gå tomtesteg, sätt hälen precis vid andra fotens tår.

Redskapsbana

Även i denna bana arbetar barn och vuxna tillsammans i de flesta övningarna, låt familjerna börja på olika stationer.

Köttbulsstation

- Stor/liten: håll varandra i händerna, liten klättrar upp längs ben och mage på stor och gör en kullerbytta bakåt
- Rulla tillsammans stock på matta, rulla kullerbytta, rulla på lutande plan (två bänkar fästa i ribbstol med tjockmatta på och en matta att landa på).

Pannkaksstation

- Lägg båda händerna på golvet och vänd pannkakor med händerna och säg gärna: - Pannkaka med jordgubbssylt (Givetvis väljer man sin egen favoritsylt)
- Kasta frisbee/ärtpåse till varandra stor/liten
- Använd racket (stekpanna) och en ärtpåse (pannkaka) Kasta upp pannkakan och försök vända den i luften innan du fångar den igen, balansera gärna på en bänk när du gör detta.

Stekpannestation

- Ligg på rygg, rulla bakåt och hämta köttbullen (ärtpåsen) med fötterna från stekjärnet (rockring) bakom huvudet, rulla tillbaks och lägg på uppläggningsfatet (rockring). Utmana genom att tävla mot varandra liten/stor, hur många köttbullar hinner ni lägga upp?
- Gör kullerbyttor, rulla som en köttbulle med ärtpåsen under hakan.

Katten Janssons station

- Den vuxne står med fötter och händer i golvet, barnen kryper under på olika sätt mellan armar och fötter.
- Sätt fast ett trolldnöre zick-zack mellan två bänkar, kryp under och över snöret.

Avslappning – Nedvarvning

Ramsa- Husmusens äventyr

Detta är en "kittla-ramsa", låt de vuxna klättra med fingrarna i små "husmussteg" över barnets kropp

Det finns en liten mus

som gillar lek och bus

Om du inte säger nej

så leker den så piggt med dig.

[Skriv text]

Massagesaga – Farmors köttbullar

Barnen ligger eller sitter ner på golvet, den vuxne masserar barnen samtidigt som ledaren läser sagan, byt uppgift.

Idag ska Farmor laga sina köttbullar

Först blandar hon köttbullssmeten *(massera axelparti och skuldror)*

Sedan rullar hon små fina köttbullar *(små cirkelrörelser över hela ryggen)*

Farmor lägger köttbullarna i stekpannan *(tryck på olika ställen på ryggen)*

Nu sätter hon på värmen *(dra handflatorna över hela ryggen)*

Köttbullarna blir så fina och alldeles lagom bruna.