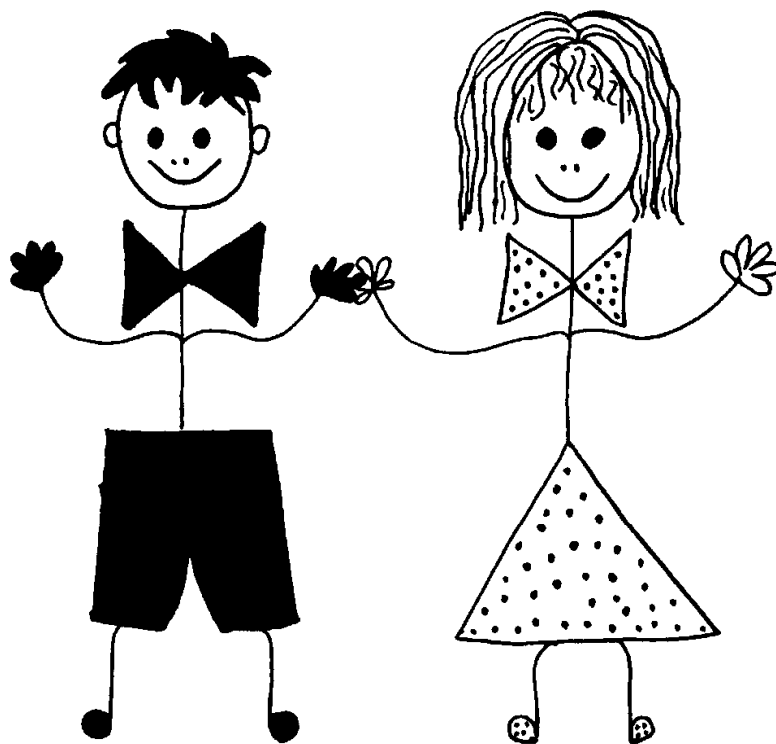


Maria Hællquist
Bengt-Åke Röstlund

Jag kan!

Gymnastik med musik för särskolan.



Hællquist & Röstlund AB

Förord.

Jag kan! vänder sig till Dig som arbetar med barn som behöver hjälp med att träna sin kropp. Det består av två delar: Lärarhäftet Du håller i Din hand samt en CD. I lärarhäftet finns programmets samtliga sångtexter med instruktioner. Sångerna är nyskrivna och utformade så att sångtexten är en beskrivning av rörelserna.

På CD:n finns följande inspelat:

- Alla sångerna kommer först var för sig i den ordning de står i texthäftet (spår 1-16) utan instruktioner.
- Spår 17 innehåller hela programmet med både instruktioner och sånger. Här tränas vänster och höger sida var för sig.

Alla barn kanske inte kan genomföra övningarna så som programmet är tänkt. Då har Du möjlighet att använda spår 1-16 på CD:n och göra Ditt eget program.

Så här kan Du göra:

- När du börjar programmet kan du låta barnet ligga på en mjuk matta eller madrass på golvet.
- Sätt dig vid sidan av barnet.
- Sätt på CD:n och tryck fram spår 17.
- Följ instruktionerna på CD:n.

När fingrar, armar, fötter och ben tränas börjar vi med vänster sida och fortsätter sedan med höger sida. Du kommer att märka att vi har valt att träna 2-3 moment, till exempel fingrar och hand eller fot och ben, för att du ska slippa flytta från sida till sida så ofta.

Det är vår förhoppning att det här programmet skall underlätta för Dig och barnen när ni tränar kroppen.

När ni gått igenom hela programmet har ni arbetat med följande:

1. Kroppsuppfattning.
2. Böjt i fingerlederna och i handlederna.
3. Böjt i armbågarna, lyft armarna uppåt samt utåt.
4. Böjt och sträckt i fotlederna.
5. Töjt benen utåt i sidled.
6. Lyft benen mot taket och töjt.
7. Cyklat med benen.
8. Rullat från sida till sida och hamnat på magen.
9. Sträckt armarna och benen ut från kroppen liggandes på mage.
10. Böjt i knälederna.
11. Stått i krypställning, på knäna, suttit snett på sidan och med raka ben.
12. Simmat med armarna.
13. Mjukat upp huvud och axlar och skakat loss kroppen.
14. Tränat balansen genom att gunga från sida till sida.
15. Avslutat med avslappning.

Vi vill rikta ett **STORT TACK** till klass S1 och personalen på Kullensskolan i Kungälv: **Britt Andersson, Margot Chocron, Jessica Gustafsson, Gunbritt Götestam, Lena Jacobsson och Irene Olsson!** De kom till oss med idén och har hjälpt oss att testa materialet och kommit med värdefulla synpunkter under arbetets gång.

Dessutom vill vi rikta ett **SPECIELLT TACK** till **Silva Lind**, sjukgymnast i Kungälv, som har hjälpt oss med rörelserna samt granskat dessa.

Utän er hade det här materialet inte kommit till!

Till sist hoppas vi att Du och Dina barn får härliga svängiga stunder tillsammans när ni tränar kroppen, för det är ju så härligt och nyttigt!



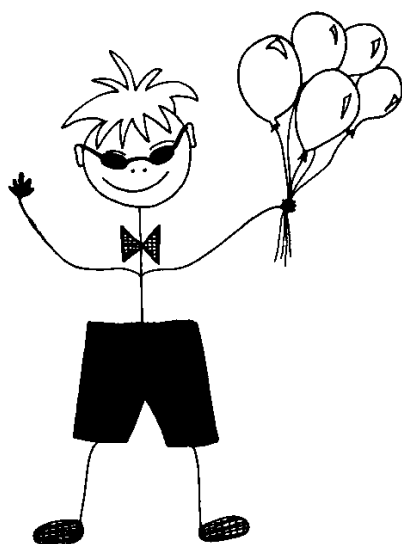
Olivia



Beatrix

Här är jag. (Maria Hællquist)

Här är jag och jag mår bra,
bra i hela kroppen!
Här är jag och jag är glad,
glad i hela kroppen!
Jag har armar, jag har ben,
jag har huvud, min kind den är så len.



- Klappa/känn försiktigt runt hela barnets kropp
- allt det här är jag!
- Klappa/dra sedan längs med armar, ben och huvud.
- Avsluta med en liten klapp på kinden.

Fot-tango. (Maria Hællquist)

Sträck på foten din, det är så skönt!
Böj på foten din, det är så skönt!
Sträck och böj, åh, sträck och böj, åh,
sträck och böj, åh. sträck och böj, åh,
sträck och böj på foten, det är skönt!



- Sitt vid barnets fötter.
- Arbeta med en fot i taget.
- Böj och sträck i fotleden.

Töjvisan. (Maria Hællquist)

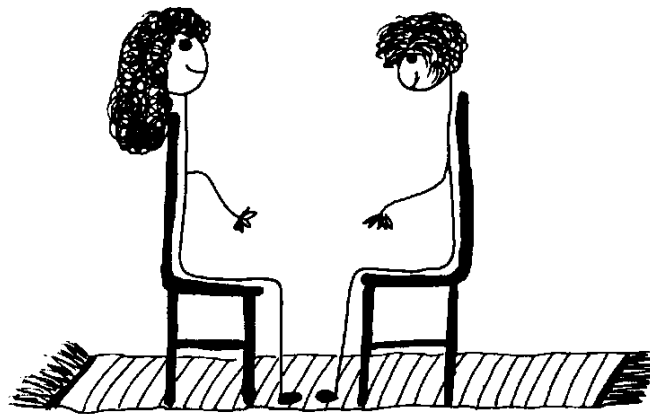
Nu för jag mitt ben åt sidan
och töjer med benen isär.
Nu för jag mitt ben åt sidan
och töjer med benen isär.
Jag töjer, töjer, så här ser det ut.
Jag töjer, töjer, så här ser det ut.
Jag töjer, töjer, så här ser det ut.
Sen för jag ihop dem och så är det slut.



- Sitt vid barnets fötter.
- Arbeta med ett ben i taget.
- Töj benet utåt i sidled.

Huvudreggae. (Maria Hællquist)

Huvudet rör sig uppåt och nedåt,
huvudet rör sig uppåt och nedåt.
Huvudet rör sig från sida till sida,
huvudet rör sig från sida till sida.
Huvudet rör sig från axel till axel,
huvudet rör sig från axel till axel.
Då känns det bra!



- För försiktigt barnets huvud uppåt och nedåt, sedan från sidan - rakt fram - till sidan och sist från axel till axel.