

Lekar för rörelseskolning

Här följer förklaringar av lekarna som finns i materialet. Leken är ett viktigt verktyg för att öva teknik och locka fram rörelser hos gymnasterna.

Robot- och slimekull

Robot- och slimekull är en lek till musik med kantiga rörelser kontra mjuka och följsamma rörelser. Till den här leken behöver du två olika typer av musik: en slimelik musik och en robotlik musik. Du kan antingen manuellt byta mellan dem eller klippa ihop dem.

- Utse en av gymnasterna till slime och resten till robotar. Den som är slime får bara röra sig när det är slimemusik och de som är robotar får bara röra sig till robotmusik.
- Slime måste röra sig som en slime, det vill säga med mjuka och följsamma rörelser. Slime ska försöka kulla robotarna.
- Robotarna måste röra sig som robotar, det vill säga med kantiga rörelser. Robotarna ska akta sig för att bli kullade av slime.
- Spela upp musiken för gymnasterna så att de vet vad som är slimemusik och vad som är robotmusik.
- Sätt på robotmusiken så att robotarna hinner fly från slime.
- Byt sedan musik till slimemusiken så att slime får röra sig och försöka kulla robotarna.
- Fortsätt att byta mellan robot- och slimemusik med olika mellanrum.
- När en robot blir kullad blir hen också slime.
- Leken är slut när alla robotar har blivit kullade och blivit slime.

Peka-visa

Peka-visa är en lek med högt tempo där gymnasterna får utforska direkta vägar i rummet samtidigt som de blir varma.

- Gymnasterna leker i par.
- Den ena gymnasten pekar på en kroppsdel på den andra och låtsas fästa ett gummiband där.
- Hen pekar sedan var gummibandet fäster och kompisen ska låta kroppsdelens dras dit.

Följa spegelbild

Genom den här leken får gymnasterna utforska olika former och utveckla förmågan att härma. Gymnasterna leker i par där den ena gymnasten utför rörelser som den andra ska härma, likt en spegelbild.

Piruettkull

Piruettkull är en lek med högt tempo där gymnasterna blir varma och samtidigt får träna på att hålla en god piruettposition.

- Utse en gymnast, eller flera, till kullare.
- När en gymnast har blivit kullad ska hen stå och vänta i god piruettposition tills en annan gymnast kommer och ställer sig likadant.

Spegelkull

Spegelkull är en lek med högt tempo där gymnasterna blir varma och samtidigt får utforska olika former och utveckla förmågan att härma.

- Utse en gymnast, eller flera, till kullare.
- När en gymnast har blivit kullad ställer sig hen i en position tills en annan gymnast kommer och ställer sig likadant.
- En utveckling av leken är att kullaren "ger" en position till den som blir kullad, som den kullade gymnasten ska stå i tills en annan gymnast kommer och ställer sig likadant.
- Ytterligare en utveckling av leken är att istället för att den kullade gymnasten ska stå i en statisk position, ska hen utföra en rörelse tills en annan gymnast kommer och härmar rörelsen. Rörelsen kan gymnasten antingen hitta på själv eller "få" av kullaren.

Myllra

Genom myllra-lekar får gymnasterna utforska rummet på olika sätt och i relation till varandra. Gymnasterna går, springer eller skuttar häller om buller över golvet med olika uppdrag och utifrån olika förutsättningar, till exempel:

- Gå till platser som är tomma.
- Göra riktningsförändringar genom skarpa hörn.
- Göra riktningsförändringar genom mjuka böjar.
- Hälsa på varandra på olika sätt när gymnasterna möts.
- Om en stannar ska alla stanna.
- Gå i slow motion.