

Övningen är hämtad från www.friluft.se där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Ämne: NO

Författare: Elin Grönberg och Louise Hämäläinen

Årskurs: lägre årskurser

Vattnets väg

Gör så här:

Välj en plats som sluttar med ett plattare område nedanför. Övningen börjar högst upp i sluttningen och avslutas med en lek på det platta området.

Man samlas i en ring och beskriver hur alla svävar omkring i molnen, alla faller ner mot marken och stelnar som en snöflinga. Så alla står stilla i sin position tills solen värmer upp dem och alla kan börja röra sig igen. Man är som enskilda droppar som samlas ihop till större grupper och blir till rännilar. Alla rör sig sakta ner längs sluttningen, går ihop med andra grupper och bildar en bäck. Sedan blir det en enda stor älv som rör sig snabbare och kan man använda en brantare del av sluttningen så blir det till en fors där det rinner ännu snabbare och alla kan springa huller om buller. Den plattare delen av terrängen symboliserar en sjö som älven mynnar i. Här blir flödet lugnare och alla samlas i en ring för att där gå vidare in i nästa moment.

Här leker alla en kull-lek där alla är fria vattenmolekyler och jagarna är kölden. När man blir kullad stelnar man till is. För att bli fri igen måste två fria vattenmolekyler omringa en så man tinar. Beroende på gruppstorlek och tillgång på tid kan man ha olika många som jagar. Det går snabbare med fler som jagar. När alla har blivit till is är leken slut. Efter leken samlas alla igen i en ring. Alla föreställer sig att de börjar avdunsta från sjön, bli lösare i kroppen. Ringen blir mindre och tätare tills alla står i en klump. Det har blivit till ett moln.

Utrustning:

Ingen särskilt utrustning behövs bara att ledaren har en stor portion fantasi och berättarförmåga så alla kan leva sig in i att bli som vatten.