

Övningen är hämtad från [www.friluftten.se](http://www.friluftten.se) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Patricia Sagner

Ämne: idrott o hälsa

Kursmål: Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av nionde skolåret:

Eleven skall:

Kunna delta i lek, idrott och dans och utföra rörelseuppgifter genom härmning och improvisation

Skolår: F- uppåt

övningens namn: Fingerramsa "**Jag älskar kaffe**"

Gör så här: Fingerramsa

Denna fingerramsa övar koordination och snabbhet.

Klappa rytmer på bänken/bordet. Växla mellan att klappa med hela handen och med olika fingrar efter ett visst mönster (se numrering nedan och förklaringen).

Klappa till en ramsa t ex

Jag1 älskar2 kaffe3

kaffe1 älskar2 jag3

Får1 jag ej2 kaffe3

Dricker1 jag2 choklad3

1. knuten hand

2. flat hand

3. tummen mot bordskanten

-----