

Övningen är hämtad från [www.friluft.se](http://www.friluft.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: **Sorunda masken**

Gör så här:

Läraren samlar barnen och berättar viskande att det har hänt något förskräckligt. Den köttätande "Sorundamasken" är tillbaka här i hagen. Läraren rör samtidigt lite i jorden/marken medan han/hon berättar.

- Ni förstår, den äter här nere på vaden på folk. Så om vi alla är den förskräcklige masken nu och låtsas att vi är hungriga, så ska vi försöka äta av varandra. När vi gör det nuddar vi varandras vader och blir vi "nuddade/ättna av" så får vi hålla vår ena hand där.

Blir båda vaderna uppättna, så står man still med båda händerna på sina vader och räknar till 10. Sen är det fritt fram att försöka äta någons vad igen.

Man springer mycket nedböjd, så man blir verkligen varm och svettig. Man är glad över att få stå still och räkna ibland. Avslutas när fler står stilla än rör på sig (flåsand...) )