

«TRIM OG TRALL»

Versjon/dato: Helene Waage, 14.06.2019



MUSIKKBASERT
MILJØBEHANDLING

Øvelsene kan gjøres enten stående eller sittende, etter evne/behov.
Sitt aktivt utpå stolen, uten å bruke ryggstøtte. Bytt gjerne ut øvelser og sanger etter ønske.

ØVELSER	SANGFORSLAG	ALTERNATIV
Diagonalgang , gå på stedet – store bevegelser, få armene med i diagonalgangen	Den glade vandrer	Vi vandrer med freidig mot, Jeg gikk en tur på stien
Ro og vugge	Ro, ro, ro din båt	Ro, ro til fiskeskjær, Vem kan segla
Strekk armene ut og opp i en stor sirkel, (hold litt) og senk ned. Gjenta ev. uten sang: Dyp innpust opp, langsom utpust ned.	No livnar det i lundar	Alle fugler små de er, De nære ting
Strekk, hold, og bøy begge bein (sittende) - trekk tærne mot deg.	Pål sine høner	Det er polka som er bra
Armsving fra side til side (ev. med foldede hender). Ev.: Samme øvelse over hodet også	Skomværsvalsen	Drømmen om Elin, Rosa på bal
Føttene: Vippe og/eller «tegne» sirkler . Begge samtidig, eller annenhver fot. Ev. stående: «Vippe»: Opp på tå og ned. «Sirkler»: Stå på ett bein (ev. m litt støtte), tegne sirkler med andre beinet – bytt.	Du skal få sukkertøy og du skal få lade	Menuett i mai, Musevisa
Hendene: Knytte og sprike – gjerne med «ro-bevegelser» samtidig	Blåbærturen	Blåveispiken, Gje meg handa di ven
Reise/sette seg - opp/ned fra stol. Eller ev. « knebøy » bak stolen Ev.: « Dans » – holde hender, bevege fra side til side (ev. med tau)	Hompetitten Rosa på bal	Jeg gikk en tur på stien Sønnavindsvalsen, Drømmen om Elin
Ev.: Berøre hode, skuldre, knær og tær	Hode, skulder, kne og tå	
Ev.: Bevegelsene fra sangen	Tante Monica	
Diagonalgang og bevegelser fra sangen (klappe, trampe, vinke o.l.)	Jeg gikk meg over sjø og land	Så går vi rundt om en enebærbusk