

HÄLSA

Rörelseglädje i skogen

Det är roligt att hoppa, klättra, krypa och röra på sig i skogen. Naturparkour handlar om att ta sig fram i skogen på ett lekfullt och roligt sätt från punkt A till punkt B. En stock, en sten, ett träd eller en rot...kan ni ta er över, under och förbi.

Förberedelser: Be barnen ha på sig stadiga tossor och kläder som är lätta att röra sig i. En vattenflaska kan också vara bra att ha med. Bekanta dig med skogen och kolla färdigt vilka stubbar, stenar och grenar som är säkra att hoppa på eller hänga i.

Material: Första hjälp väska, kan vara bra att ha med ifall någon trampar snett och stukar foten eller dyl.

Börja alltid med att värma upp kroppen. En fartfylld lek kan vara bra att peppa barnen med, höja pulsen och öka kroppstemperaturen. I Naturparkour används händerna ofta som stöd i marken och på hinder. Det är därför extra viktigt att värma upp handlederna ordentligt. Stretcha också de muskelgrupper som kommer att användas mest. Värm upp i ca 10-15 min.

Naturen är full av möjligheter. Börja med lätta övningar anpassade till barnens ålder och erfarenhet av att röra sig i naturen. Ni kan t.ex. hoppa upp på några stadiga stubbar eller stenar, hoppa över stora rötter eller låga nedfallna stammar, klättra upp för ett berg och hänga i en stadig gren på passlig höjd osv. Man kan öva en sak i gången eller öka svårighetsgraden med att springa från ställe till ställe och göra dem i farten.

Lär barnen att alltid först känna på det de tänkt ta avstamp från, svinga sig i eller hoppa till innan de gör det. Stenar kan vara lösa, mossor hala och grenar murkna. Se också efter att det inte finns annat skräp som döljer sig i naturen. På det sättet minskar riskerna för olyckor. Se upp för vassa kvistar då ni rör er. Ta också hänsyn till naturen och försök röra er utan att lämna allt för mycket spår efter er.

Avsluta med t.ex. en diskussion kring vad som var utmanande och vad som var roligast.