

Spring- och danslekar

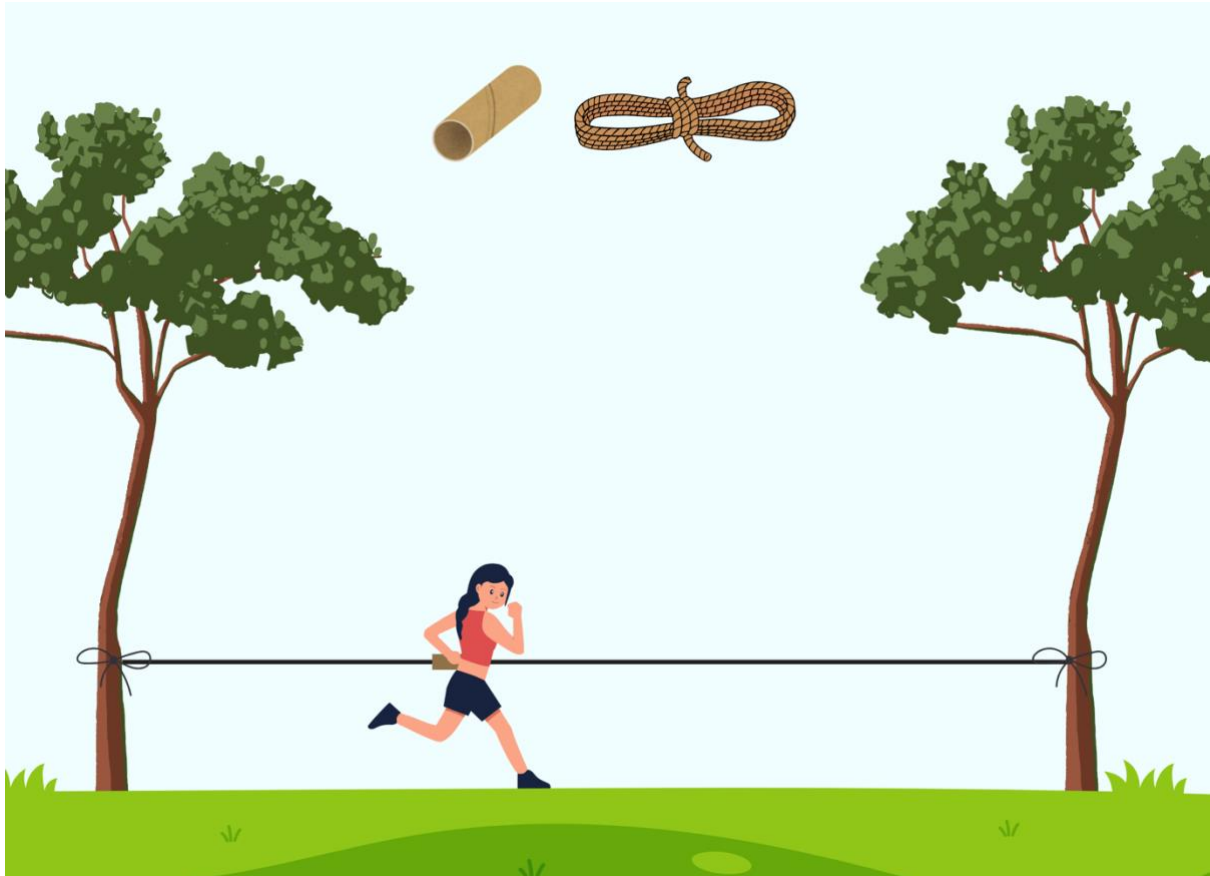
Springlekar tycker många om eftersom det ofta blir fart och fläkt. Det finns många olika varianter och här nedan finns ett axplock. Många barn med synnedstättning tycker sådana lekar är kul, men det är också många som tycker det är lite läskigt och svårt. Mycket spring och rörelse innebär ofta att det blir ganska rörigt och stimmigt och svårt att få kontroll på vad som händer. Här är några tips på vad man kan tänka på för att lekar med spring och andra övningar ska bli roligare för fler.

- Man kan ledsaga på många olika sätt. Man kan använda vanlig ledsagarteknik, alltså personen som blir ledsagad håller sin ledsagare i armen. Eller så håller båda i till exempel ett lekband, då får man lite avstånd.
- Tydlighet. Beskriv det som skall göras i leken noga och se till att ha gemensamma begrepp på platser, redskap eller rörelser som används. Det är lätt att man bara pekar och t.ex. säger "Där borta".
- Om man själv behöver ha koll på sin utgångsplats, kan det vara bra att markera den med en matta, tejp eller liknande. Då kan man ibland vara friare inom detta område.
- Det är lättare om alla springer i samma riktning. Då är det bara att följa strömmen och man behöver inte riskera att krocka med någon.
- Använd syntolkning. Försök att beskriva vad som händer i leken och vilka rörelser som görs. Är det en lek, övning eller rörelse som återkommer, kan det vara värdefullt att ta tid att gå igenom och öva på rörelsen innan.

Springlina

Många barn med synnedstättning springer på egen hand och andra är i behov av ledsagning. I en del lekar kan en springlina vara till hjälp för vissa personer. Det innebär att ledaren sätter upp en lina mellan två punkter, exempelvis två väggar eller

träd. Trä ett rör på linan, t.ex. ett elrör eller en tom hushållsrulle. En person som inte ser kan då själv springa mellan fästpunkterna. Linan gör att man kan springa rakt. Håller man långt bak på röret finns det lite marginal framför handen som skyddar mot att springa in i väggen. Springlinan kan användas av alla för att t.ex. göra olika stafetter.



Några tips på spring- och danslekar

Dansstopp

Barnen rör sig, dansar till musik. När musiken pausas ska de stå blixstill. Man kan göra så att den som rör sig trots att musiken stannat åker ut.

Variant: Ledaren ropar ut olika kroppsdelar som ska vara i golvet när musiken pausas, eller olika saker deltagarna ska göra. Ex. Båda händerna och fötterna i golvet, fötter och en hand, rumpan och hand i golvet, lägga sig på mage, sitta på huk, stå på ett ben.

Dansrättor

Man använder en trumma och ev. andra rytminstrument. Ledaren bestämmer hur en Dansrätta, Springrätta, Hopprätta och Smygrätta låter. Barnen delas upp i olika hörn av rummet och blir en sorts rättor. Alternativt är alla tillsammans på en matta. När något av ljuden hörs hoppar rättorna upp och börjar göra det som de ska. När ljudet tystnar tar de sig så snabbt som möjligt tillbaka till sitt bo, alternativt sätter sig på mattan.

Land, hav, skepp

Springlek mellan två väggar, gärna ribbstolar och bänkar. Ena väggen är hav. Andra väggen är land. Mitten är skepp.

Alle man till livbåtarna = Sitta 2 och 2 med fötterna mot varandra och ro.

Taket rasar = Lägga sig på golvet

Golvet brinner = Klättra upp i ribbstolarna eller stå på bänkar (undvika golvet)

Hav! = Spring till ena väggen

Skepp! = Alla springer till mitten av golvet

Ledaren fortsätter ropa så länge barnen orkar/vill.

Kom alla mina kycklingar

Ledaren ropar: "Kom alla mina kycklingar" barnen ropar: "Hur då?" ledaren ropar: "som....studsballar, hundar, på ett ben" osv.