



Bärplockning * fantasigymnastik * stolsgymnastik

1. Vi ger oss av på en promenad genom skogen.
 - Vi trampar raskt på stället, händerna svänger med.
2. Vi kikar om det finns några bär.
 - Vi böjer oss långt fram och rätar sedan upp ryggen igen. När vi böjer oss ned, vrider vi huvudet om vartannat åt sidorna.
3. Ännu syns det inga bär. Vi måste gå djupare in i skogen. Vi går genom ett avverkningsområde och måste ta långa kliv över fallna träd och grenar.
 - Vi tar stora steg på stället och lyfter upp knäna högt.
4. Vi kikar efter bär på nytt (såsom tidigare).
5. Vi ser fortfarande inga bär. Vi tar oss över ett kärr. Våra fötter riskerar att fastna i suget i kärret.
 - Vi lyfter benen växelvis långsamt uppåt och lutar oss samtidigt åt sidan, så att även bakdelen lyfter något från bänken.
6. I kanten av kärret finns det snårskog, som vi måste ta oss igenom.
 - Vi gör stora cirklar med armarna framifrån och mot sidorna, som om vi böjde undan grenar. Vi kan samtidigt lyfta på benen.
7. Äntligen ser vi bär! Vilka slags bär ser gruppdeltagarna? Vi lyfter upp bärhinken i famnen och börjar plocka.
 - Vi böjer oss framåt och lyfter med båda händerna upp hinken i famnen från marken.
 - Vi plockar bär så att vi sträcker oss växelvis med båda händerna mot marken mellan benen, plockar ett bär och lyfter upp den till hinken, som vi har i famnen.
 - Vi plockar även bär på sidorna så att vi sträcker ned handen mot utsidan av benet på samma sida.





8. Myggorna börjar störa bärplockningen. En del försöker sticka oss i ryggen.
 - Vi viftar med händerna i luften, som om vi jagade bort myggorna.
 - Vi smäller med ena handen över motsatt axel på ryggen.

9. Vi sprayar insektsmedel på huden.
 - Vi tar upp insektsmedelsflaskan i handen och sprayar på hela kroppen. Vi böjer oss även mot benen och sträcker oss bakom ryggen. Vi gör en ordentlig genomgång med "flaskan" i båda händerna.

10. Myggorna försvinner till slut och vi kan återigen plocka bär ifred.
 - Vi plockar på samma sätt som förr.

11. Börjar det måne småregna lite? Vi känner efter med händerna om det kommer droppar.
 - Vi sträcker fram armarna och vänder handflatorna växelvis mot himlen och marken.

12. Det verkar småregna lite. Vartåt ligger hemmet måntro? Vi ser oss omkring och funderar.
 - Vi vänder huvudet genom att kika från den ena sidan till den andra.

13. Slutligen kommer vi till en plats vi känner igen, som ligger ganska nära hemmet. Vi tar upp bärhinkar i båda händerna och testar deras vikt. Har vi redan tillräckligt med bär? Vi testar ännu om vi säkert orkar bära hinkarna.
 - "Vi böjer oss en hand i taget mot bärhinkarna och "lyfter upp en hink i vardera hand"
 - Med händerna hängande på sidorna lutar vi med överkroppen växelvis åt båda sidorna (magövning i sidled). Vi håller ryggarna raka.
 - Vi lyfter "hinkarna" så att händerna först sträcker sig mot golvet, vi lyfter upp armbågarna i 90 graders vinkel. Nävarna är riktade mot golvet.

14. Nu börjar regnet tillta litegrann. Vi måste skynda oss hemåt. Vi måste ännu ta oss igenom ett buskage, för att komma upp på landsvägen. Vi



bär bärhinkarna högt upp, så att bären inte faller ut.

- Vi lyfter knäna växelvis högt upp i luften. Vi håller samtidigt armarna på sidorna. Armbågarna är riktade åt sidan i höjd med axlarna, nävarna framåt.

15. Nu kom vi upp på landsvägen. Vi börjar gå med raska steg utmed väggkanten. Vilka blommor ser vi växa utmed vägen?

- Vi tar raska steg på stället.

16. Plötsligt överraskas vi av en regnskur. Nu måste vi verkligen skynda oss!

- Vi snabbar på stegen, som om vi springer.

17. Alldeles strax kommer vi fram till taket på vår altan. Oj vilken fart vi hade! Vi skakar av oss det värsta av regnet och torkar håret torrt.

- Vi skakar kroppen.
- Vi stryker händerna växelvis över huvudet.

18. Allt hukande i bärskogen har gjort ryggen lite stel. Vi kör ännu ett par ordentliga stretchningar.

- Vi böjer oss nedåt med rundad rygg och rätar sedan på oss och öppnar upp bröstkorgen.

19. Nu har bären plockats.

Vilka bär plockade du?

Vad borde man göra med dem

härnäst? Vad ska du laga av dem?

