



# Nål, nudel och kråka

---

## Mål

Målet är att lära eleverna att identifiera när deras kropp är spänd och när den är avslappnad. Detta uppnås med hjälp av en lek där man växelvis spänner musklerna och låter musklerna slappna av.

## Anvisning

Under Nålen, nudeln och kråkan-övningen rör man sig runt i ett klassrum eller en annan lämplig lokal.

Börja med att tillsammans öva på vilken rörelse som hör ihop med vilket ord. Ni kan ta illustrationen till hjälp.

**Kråkan:** Stanna upp och stå still, bred ut armarna åt sidan som vingar och spänn musklerna i den övre delen av kroppen.

**Nålen:** Sträck upp armarna och lägg ihop handflatorna ovanför huvudet som ett nålsöga. Spänn hela kroppen.

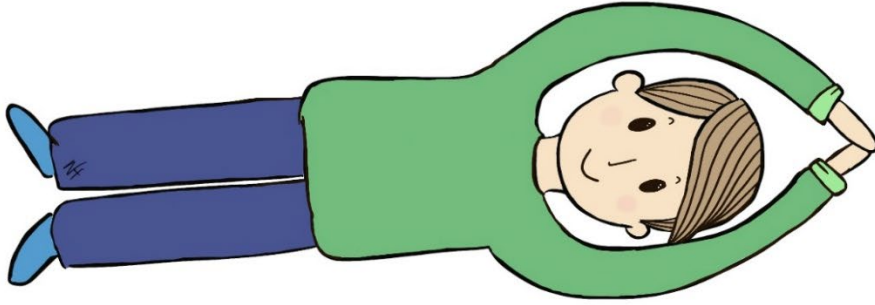
**Nudel:** Låt överkroppen hänga ner mot golvet. Slappna av i armarna, nacken och huvudet.

En vuxen leder inledningsvis övningen och gör den tillsammans med eleverna.

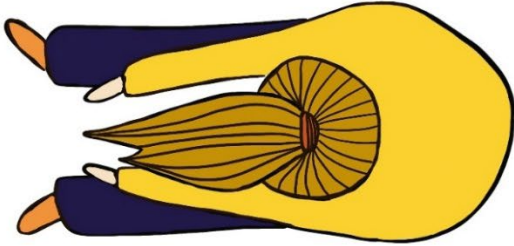
Man börjar med att eleverna rör sig runt i rummet. När den vuxna säger "nål", "nudel" eller "kråka" ställer sig alla eleverna i den position som motsvarar respektive ord.

När eleverna har lärt sig att utföra övningen så kan de också själva turas om att leda den. Barn tycker ofta att det är roligt.

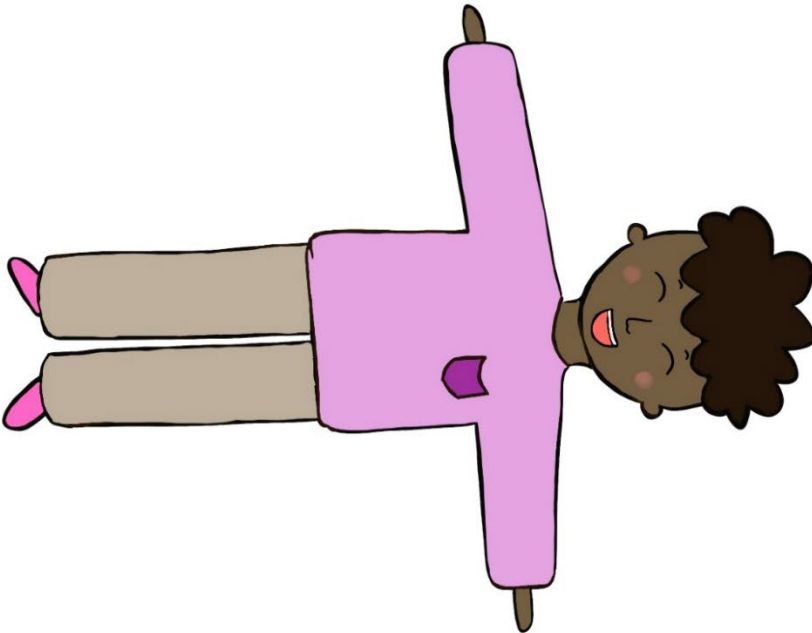
Efter övningen kan ni i klassen diskutera om eleverna upptäcker att de ibland känner sig spända som en kråka eller en nål. Fundera på hur man då kunde få kroppen att slappna av som en nudel.



NÄL



NUDEL



KRÄKA