



Frosketid – riste og gyngje

I denne Frosketida skal vi både riste litt, samle oss til ein liten, gyngande ball, og blåse oss opp som ein luftfigur. Vi brukar masse små musklar, og heile kroppen på ein litt annleis måte. Det er bra for kroppen å bevege seg på litt andre måtar av og til. Det kan kjennes litt rart ut, men det er også ganske godt.

Vi reiser oss opp, og finn ein plass å stå der vi både kan bevege armer og bein utan å treffe andre, OG kunne sette oss ned på huk. Og når du har funnet din plass så startar vi med eit langt utpust med lyden SSSS – klar? Sssssssssssssssssssss, magen går inn og INN gjennom nasen til magen går ut. Bra.

Så vi startar vi med å riste litt på oss. Og det å riste kan ein ikkje gjere «riktig». Det er ingen fasit på korleis ein ristar – så du må riste sånn som det kjennes rett for deg! Vi startar med fingrane, så hendene og vidare oppover armene, og skuldrane, og ned i gjennom hele kroppen og heilt ut i begge beina kvar sin gong. Rist i veg! Og vi kan til og med slenge litt på armene slik så lenge dei ikkje treff nokon andre.

(Medan du ristar vidare:) Men snart sei eg «BALL» – og då skal vi ned på golvet, og krølle oss saman som ein liten ball. – Klar? BALL! Sit på beina dine og hald rundt leggane og kroppen din og ver heilt stille. Får du plass til å puste? Lag eventuelt litt meir plass. Så kan du prøve å gyngje forsiktig rundt eller frå side til side, utan å dette. Heilt rolig litt til. Fint 😊

Herfrå kan du sjå for deg at du er ein oppblåsbar figur utan luft, og når eg sei frå så blir det veldig veldig sakte pumpa luft inn i deg slik at du kjempesakte kjem heilt opp igjen til ståande stilling. No kjem lufta, først sakte reis opp beina, lat hender og hovud henge fram, så sakte opp med ryggen og til slutt skuldrar og hovud. Og kanskje vil du til og med strekke armene heilt opp mot taket og strekke deg skikkelig som om du nettopp har vakna. Bra.

(eventuelt: No gjer vi det heile ein gong til: RisteBallPumpe sakte opp figur ...)

Supert. Og når vi står her heilt til slutt så kan vi legge ei hand på magen og ei hand på hjertet. Du kan gjerne lukke augene dine litt. Vi pustar ut igjen så langt vi kan på lyden av SSS. Sssssss – og slepp lufta inn gjennom nasen din. Når du pustar no kan du prøve å kjenne om pusten din beveger kroppen? Kan du kjenne om magen går ut og inn? Og med handa du har på hjertet, kjenner du at brystkassa også hever og senker seg i takt med pusten? Og kjenner du at lufta går ut og inn gjennom nasen din? Kjenn etter litt til. Bra!