

Parövningar

Vad är Parövningar?

Parövningarna är samarbetsövningar med mycket rörelse, som man gör två och två, men man kan vara många samtidigt (en klass). Man behöver inget material och man kan göra övningarna i olika miljöer ute och inne. Det är därför mycket lättarbetat.

För vilka åldrar?

I beskrivningen av parövningarna anges för vilka åldrar dom lämpar sig för. Det är bara rekommendationer. Vilka åldrar en övning passar för kan variera från en grupp till en annan – pröva dig fram till vilka övningar som passar dom grupper du arbetar med.

Genomföra

Eftersom det inte behövs material till övningarna, och dom går så snabbt att göra – på några minuter hinner man med 2-3 övningar – och dom dessutom kan göras i nästan alla miljöer ute och inne, så kan dom göras ofta, flera gånger i veckan.

I många övningar upprepar man samma rörelse. Du kan tala om hur många gånger paren ska göra rörelsen – paren kan räkna högt – eller tills du ger en stoppsignal. Upprepa gärna en övning flera gånger med byte av parkamrater, så att barnen får möjlighet att samarbeta med så många som möjligt.

Utveckla gärna övningarna tillsammans med barnen. Be dem komma på förslag på varianter. Du kan också ge dem i uppgift att komma på egna parövningar, som dom visar för varandra.

Ledarträning

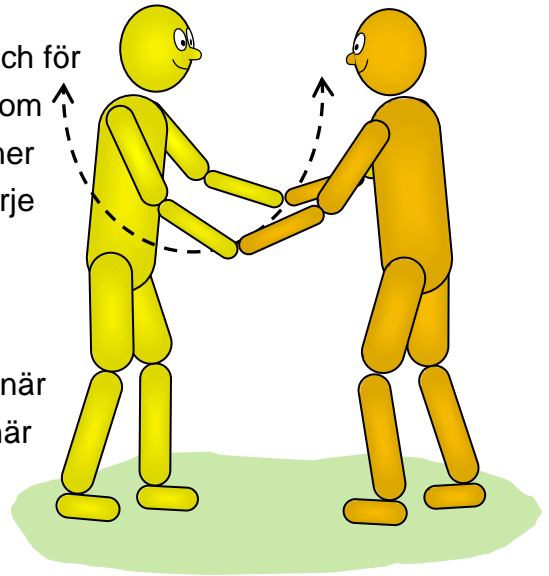
Om du har som målsättning att utveckla barnens förmåga att leda varandra så fungera parövningarna utmärkt. Paren får i uppgift att lära sig och visa parövningar. Dom kan göra det i sin klass/grupp, eller för barn som är yngre. Paren få instruktionerna (bild och text) till övningarna några dagar innan dom ska visa/leda dessa. När paren gör övningarna med yngre barn, får dom efteråt reflektera över sin insats och delge för kamraterna hur det gick och vad dom har lärt sig.

Fågeln

3-6 år. Barnen håller varandra i händerna och för armarna utåt-uppåt och neråt-ihop, precis som vingarna på en fågel som flyger. Upp och ner räknas som *en* gång. Barnen kan räkna varje gång dom för upp armarna.

Extra utmaning:

Bägge böjer samtidigt på knäna (sitter ner) när armarna går ner, och reser sig upp när armarna går upp.

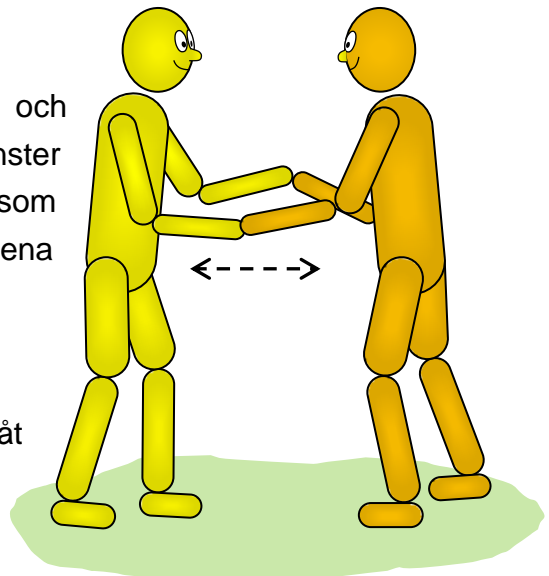


Sågen

3-8 år. Barnen håller varandra i händerna, och gör sågliknande rörelser, växelvis med vänster och höger hand. Fram-och-tillbaka räknas som *en* gång. Barnen kan räkna varje gång den ena armen går fram.

Varianter:

1. Barnen för bägge händerna framåt-bakåt samtidigt, alltså inte växelvis.
2. Från 5 år. Man gör varje rörelse med en liten återstuds i ytterlägena.

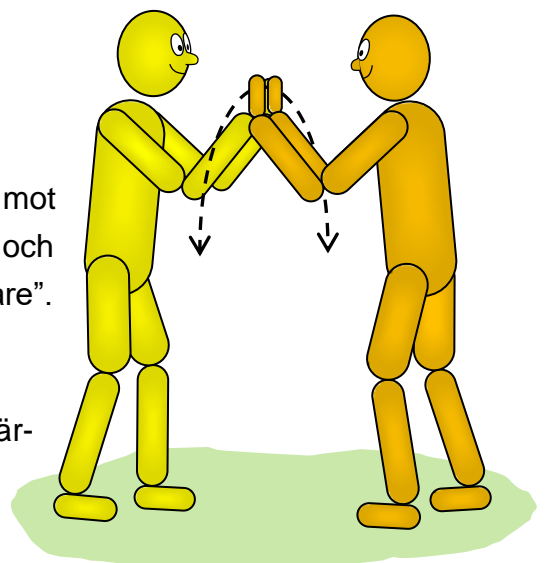


Vindrutetorkaren

5-12 år. Barnen håller handflatorna mot varandra i ansiktshöjd, för händerna fram och tillbaka, från sida till sida som "vindrutetorkare".

Variant:

"Torkarbladen" går åt olika håll, isär-ihop-isär-ihop, och så vidare.

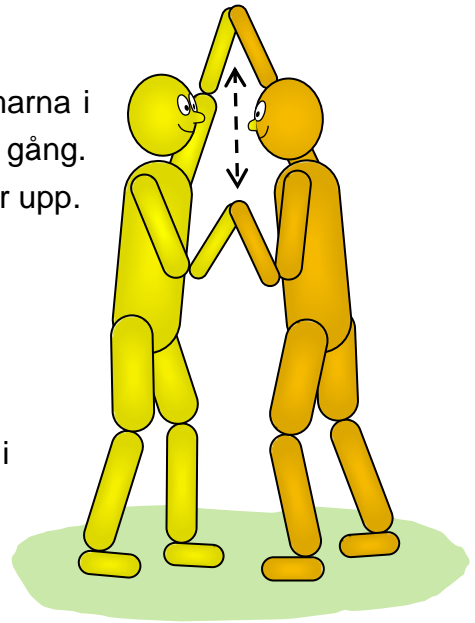


Pumpen

5-12 år. Barnen "pumpar" upp och ner med armarna i växelvisa rörelser. Upp-och-ner räknas som *en* gång. Barnen kan räkna varje gång den ena armen går upp.

Varianter:

1. Barnen för bägge händerna upp-och-ner samtidigt, alltså inte växelvis.
2. Man gör varje rörelse med en liten återstuds i ytterlägena.



Wash-out

6-15 år. Barnen står mitt emot varandra med handflatorna mot varandra. I den positionen gör man "wash-out-rörelser". Titta på bilden: Gul figurs höger arm-hand och röd figurs vänster arm-hand hålls högt och förs bort från dig som tittar, samtidigt som gul figurs vänster arm-hand och röd figurs höger arm-hand hålls lågt och förs mot dig som tittar. Armarna kommer då att korsas varandra.

Sedan skiftar man så att man gör tvärtom, men då ska man också skifta vilka armar-händer som hålls högt och lågt. På så sätt gör man upprepade rörelser där armarna-händerna hela tiden korsar varandra.

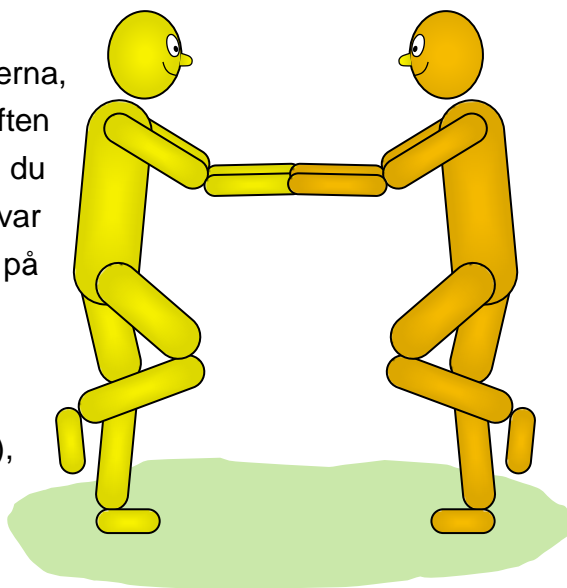


Tuppen

5-12 år. Barnen håller varandra i händerna, lyfter först det ena benet och håller det i luften som en tupp medan dom räknar så långt du angett eller tills du säger stopp. Man provar först med att stå på höger ben och sedan på vänster ben.

Extra utmaning:

Man lyfter samma sidas ben (figuren), vänster ben för den ena och höger för kompisens, och vice versa.

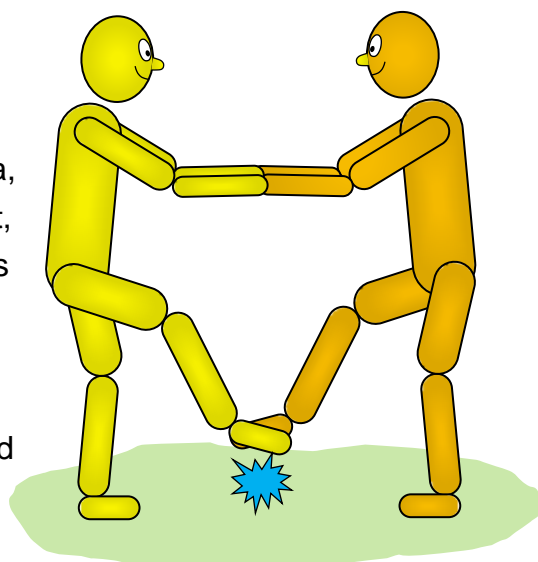


Buffa fötter

6-15 år. Barnen håller varandra i händerna, buffar först den ena foten mot kompisens fot, och sedan den andra. Buff med *en* fot räknas som *en* gång.

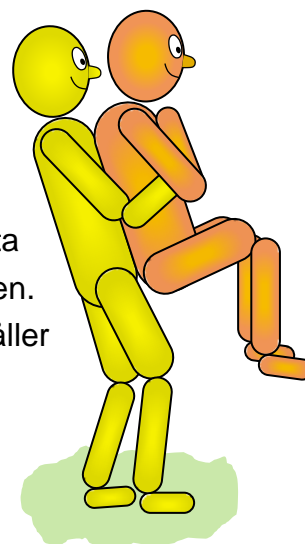
Extra utmaning:

Från ca 8 år: Man gör ett litet hopp/studs med den fot som inte buffar, och man försöker få till en rytmisk hoppserie, vänster fot, höger fot, vänster fot, och så vidare.



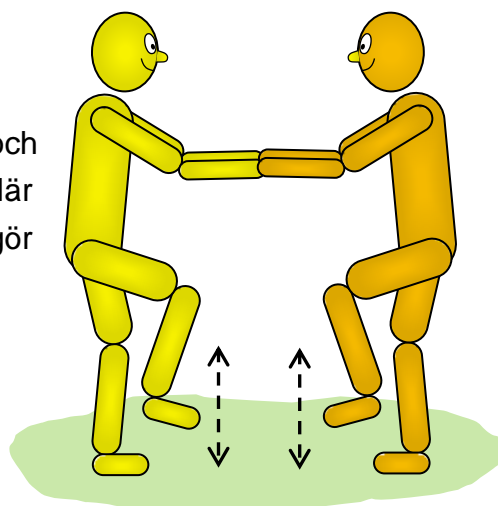
Kamratlyft

6-15 år. Man turas om att lyfta varandra. Den som ska lyfta tar tag om kamraten runt **nedre delen** av bröstkorgen. Kamraten lyfter upp benen med böjda knän. Lyftaren håller upp kamraten i 10 sekunder.



Sprintern

4-12 år. Barnen håller varandra i händerna och springer på stället med snabba steg. Här räknar barnen inte antalet gånger utan gör uppgiften tills du säger stopp.

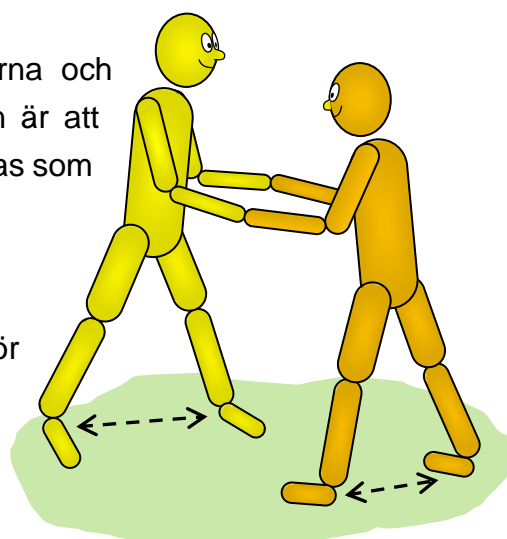


Sidhopp

5-12 år. Barnen håller varandra i händerna och hoppar ut och in med benen. Utmaningen är att tajma hoppen med varandra. Ut och in räknas som *en* gång.

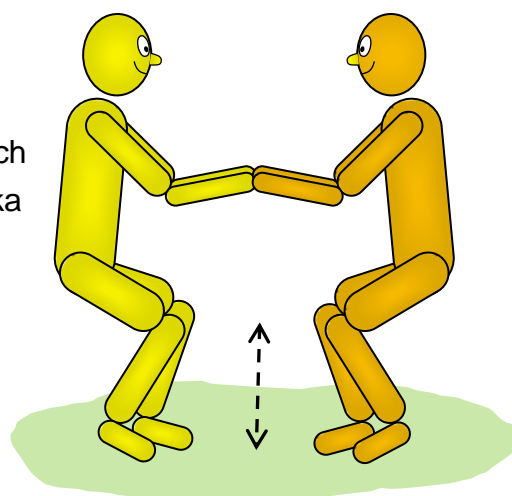
Extra utmaning:

Samtidigt som man hoppar ut med benen för man armarna utåt-uppåt, som i övningen "Fågeln".



Jämfotahopp

5-9 år. Barnen håller varandra i händerna och hoppar jämfota. Uppmana barnen att försöka göra hoppen samtidigt.

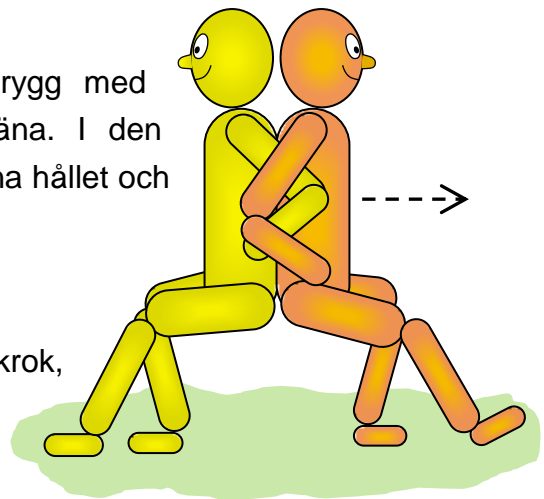


Rygg-gång

6-15 år. Barnen sitter ihop rygg mot rygg med armkrok, med ungefär 90 grader i knäna. I den positionen förflyttar man sig, först åt det ena hållet och sedan åt det andra hållet.

Extra utmaning:

Kan man göra övningen utan att hålla armkrok, med armarna sträckta ut åt sidan?

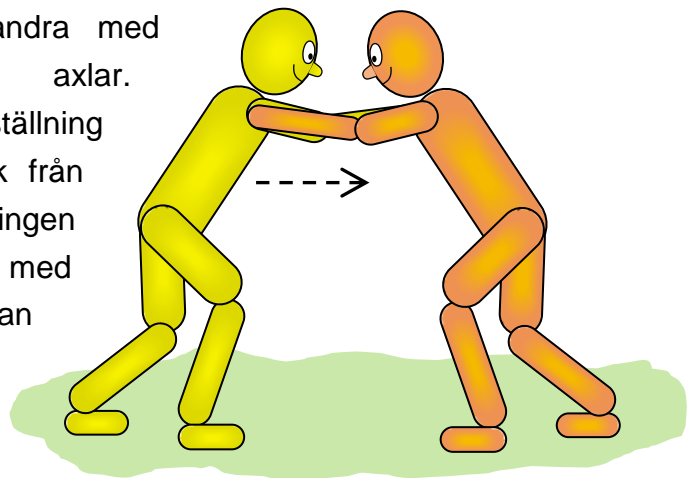


Tryckaren

6-15 år

Uppgift 1:

Bägge står mitt emot varandra med händerna mot varandras axlar. Uppgiften är att hitta en stabil ställning där man kan stå emot tryck från kamraten. Man testar ställningen genom att flytta fötterna bakåt med små steg så långt man kan utan att man "rasar ihop".

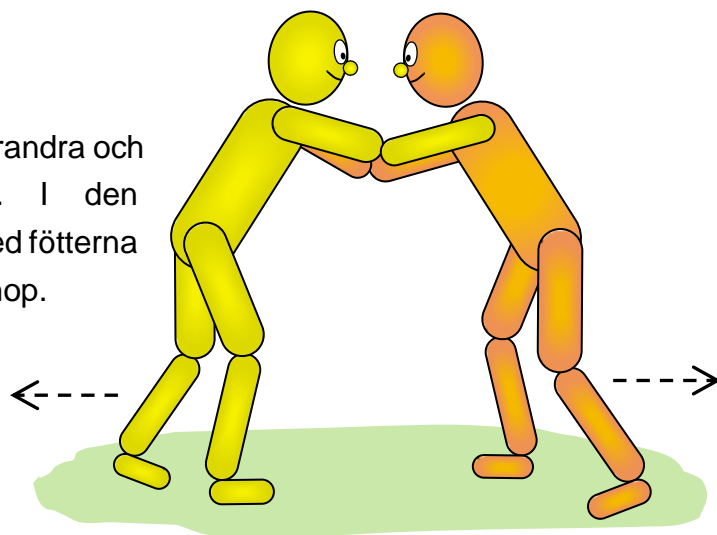


Uppgift 2:

Den ene i paret blir "tryckare" och kamraten blir "motspjännare". Tryckaren börjar med att trycka motspjännaren bakåt, medan motspjännaren spjännar emot LAGOM MYCKET så att tryckaren får jobba ordentligt. Efter några meter byter man roller. Det är inte en kamp om vem som är starkast, utan ett SAMARBETE där det gäller att röra sig fram och tillbaka i en JÄMN RYTM, utan avbrott. Man byter partners och upprepar övningen några gånger.

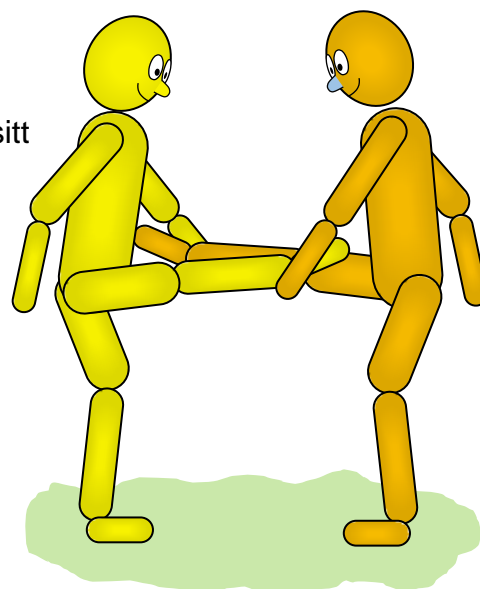
Stöttan

6-15 år. Barnen står mittemot varandra och håller varandra på axlarna. I den positionen tar man steg bakåt med fötterna så långt man kan utan att falla ihop.



Hoppjerkorna

8-15 år. Barnen står vända mot varandra, lyfter sitt högra ben rakt ut, så att kamraten kan fatta tag om vristen. När man har bra balans kan man försöka hoppa omkring. Man kan också pröva med att lyfta upp och hålla i vänster ben.

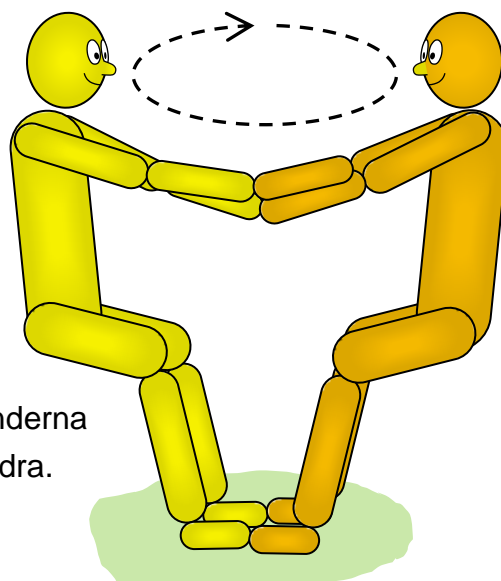


Snurredansen

7-15 år. Barnen ställer sig mittemot varandra och fattar varandras händer. Båda lutar sig bakåt med tårna mot varandra. Paret snurrar runt med små, små, snabba steg med fötterna kvar på samma plats. Man provar åt bägge hållen.

Extra utmaning:

Man fattar varandras händer i kors – högerhänderna håller i varandra, och vänsterhänderna i varandra.

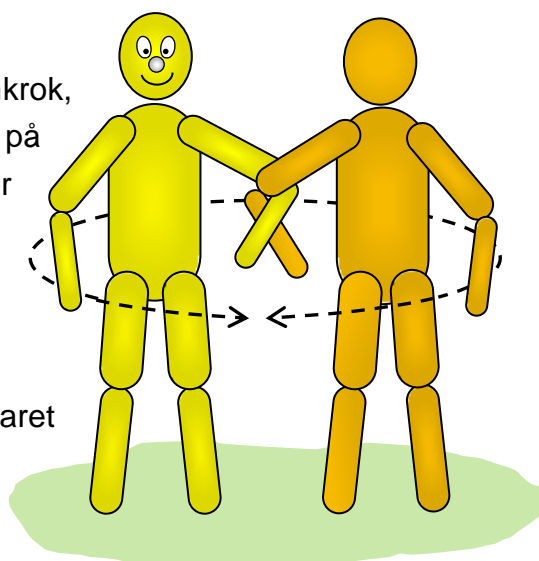


Snurren 1

4-12 år. Barnen står sida vid sida med armkrok, vända åt motsatt håll. Springer så runt på stället medan dom högt räknar till 10, eller tills du säger stopp. Sedan byter man riktning och "krokarmar" och upprepar.

Extra utmaning:

Du ger en signal (handklapp) varje gång paret ska byta snurr-riktning. Ge upprepade täta signaler – efter mindre än ett snurr-varv – så att paret måste byta riktning ofta och snabbt.

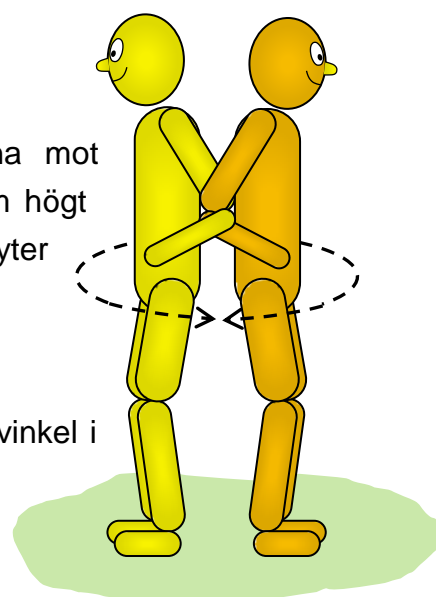


Snurren 2

6-15 år. Barnen står i armkrok med ryggarna mot varandra. Springer så runt på stället medan dom högt räknar till 10, eller tills du säger stopp. Sedan byter man riktning och upprepar.

Extra utmaning:

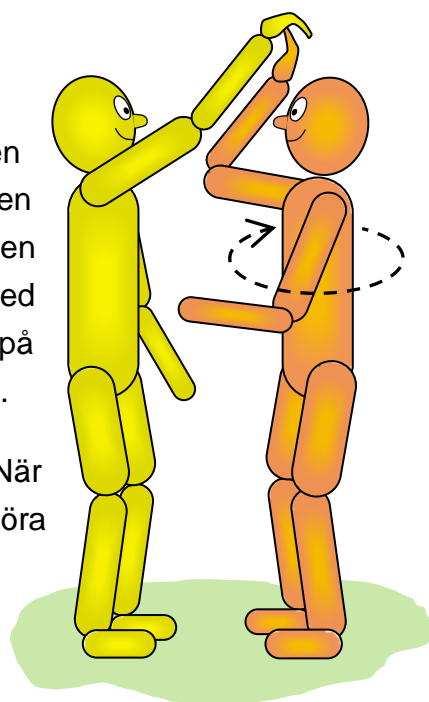
Från ca 8 år: Kan man sätta sig ner en bit med vinkel i knäna och sprinag runt.



Bugg-snurren 1

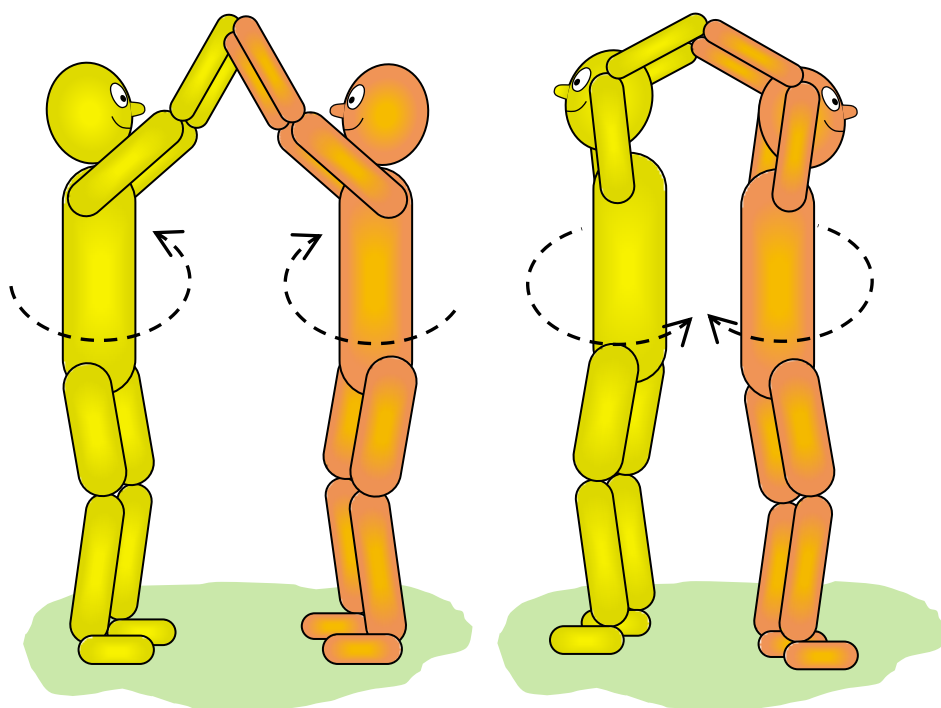
8-15 år. Man turas om att göra bugg-snurren. Den som inte ska snurra (gul figur) kuper sin hand, som en skål, och håller den i samma position hela tiden. Den som ska snurra (röd figur) sticker in sin hand, med sträckta fingrar, i kamratens hand, och går runt på stället (man snurrar alltså inte kroppen i en rörelse).

OBS! Man får inte knipa tag om varandras fingrar! När det fungerar bra med en snurr kan man försöka göra två-tre snurrar i följd.



Bugg-snurren 2

8-15 år. Man håller varandra i händerna, för händerna högt upp, och går runt på stället utan att släppa händerna. Den ena tar tag i den andres fingrar – inte hela handen – och får inte hålla hårt.

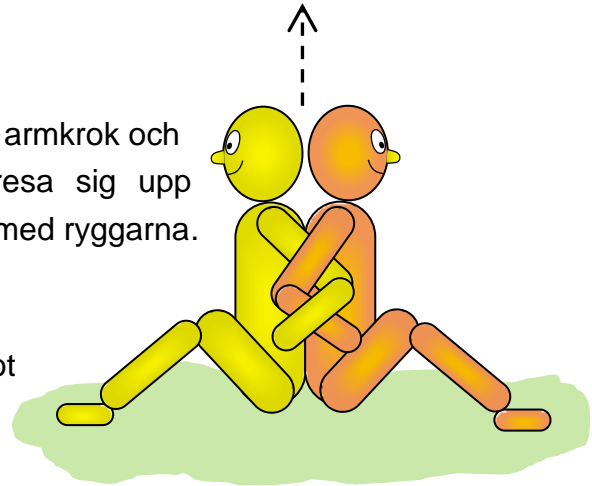


Rygg-pressen

8-15 år. Barnen sitter på marken med armkrok och ryggarna mot varandra. Försöker resa sig upp tillsammans utan att tappa kontakten med ryggarna.

Variant:

Barnen står upp med ryggarna mot varandra och sätter sig ner utan att tappa ryggkontakten.

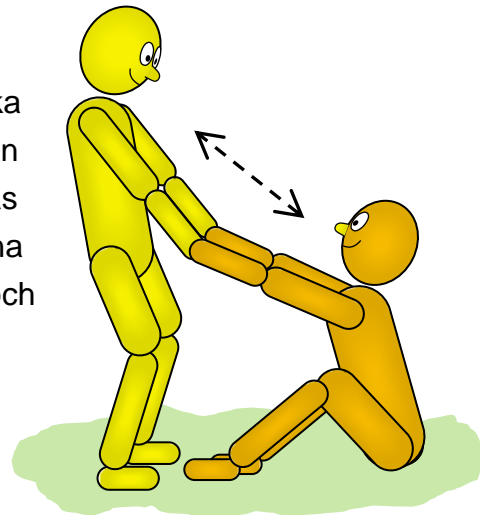


Upp-draget

6-15 år. Den ene börjar med att försiktigt sänka ner kamraten till sittande. Sedan drar hon/han upp kamraten till stående. Detta upprepas några gånger innan man byter roller. Uppmana barnen att försöka göra rörelserna i ett lugnt och jämnt tempo.

Extra utmaning:

1. Kan ni dra upp och sänka ner kamraten tre gånger i rad utan stopp?
2. Kan ni dra upp och sänka ner varandra varannan gång i rad utan stopp?

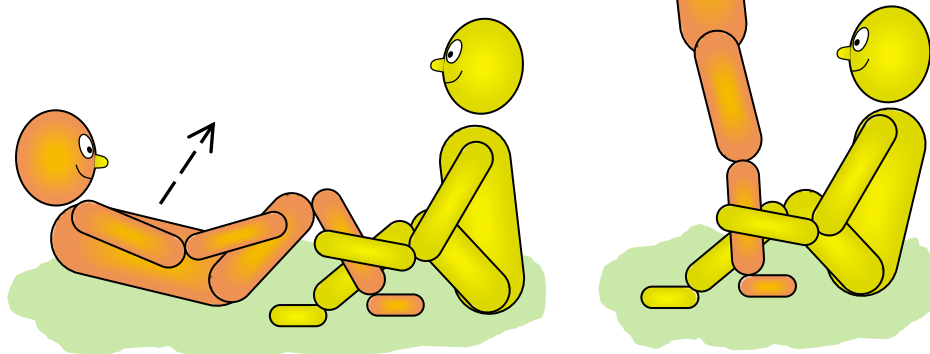


Sitt-uppen

8-15 år. Den som ska göra sitt-uppen lägger sig ner på rygg medan kamraten håller fast om underbenen. Han/hon reser sig upp till stående. Man byter roller och upprepar.

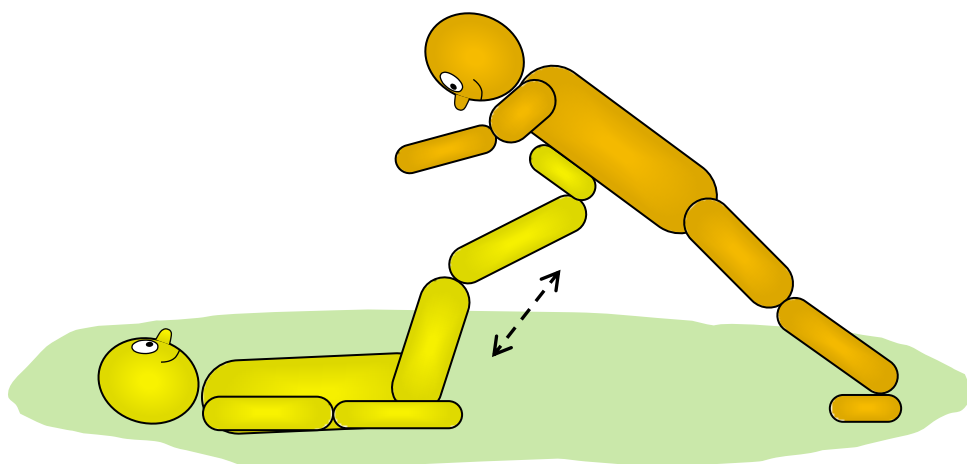
Extra utmaning:

När sitt-upparen kommit upp i stående sätter sig han/hon ner igen. Kan man upprepa det 2-3 gånger i rad?



Ben-pumpen

8-15 år. Den ena ligger på rygg och kamraten ligger raklång med **nedre delen** av bröstet mot ryggliggarens fotsulor, och armarna utåtsträckta. Ryggliggaren ska nu försöka pumpa upp och ner med benen några gånger. Man byter roller och upprepar.

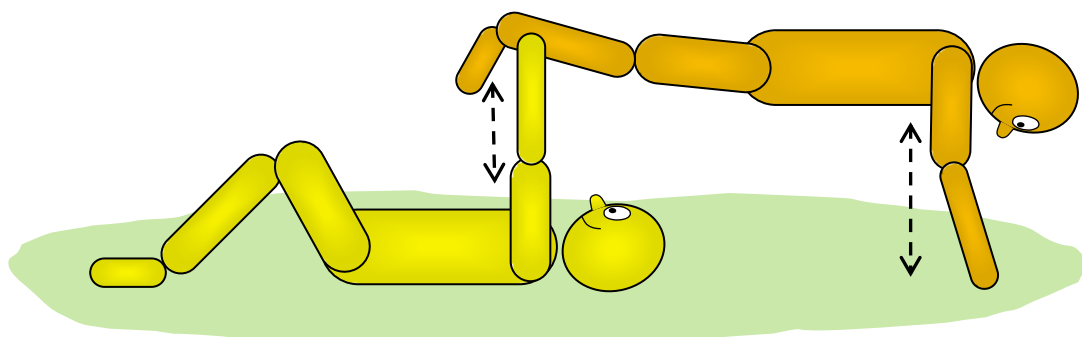


Harkranken

8-15 år. Paret sitter ihop som figuren visar. Man byter positioner och upprepar.

Extra utmaningar:

1. Kan "underliggaren" (gul figur) pumpa kamratens ben upp och ner med armarna?
2. Kan "överliggaren" (röd figur) göra push-ups?
3. Kan ni göra (1) och (2) samtidigt?

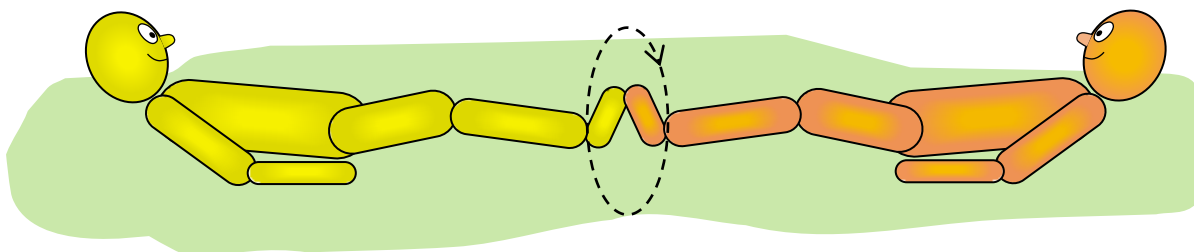


Rulla fot

8-12 år. Barnen ligger två och två på rygg på marken med fotsulorna eller tårna mot varandra, och försöker rulla runt. Man börjar med att ha kontakt med bara den ena foten, och när det fungerar bra kan man pröva att ha kontakt med bägge fötterna.

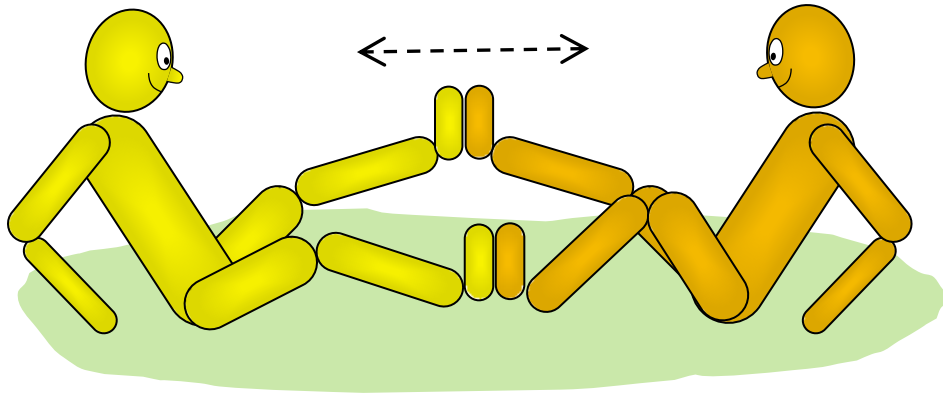
Extra utmaningar:

1. Kan ni rulla runt när ni har fötterna ihop och benen i kors?
2. Kan ni rulla runt med fötterna ihop och samtidigt blunda?



Par-cykling

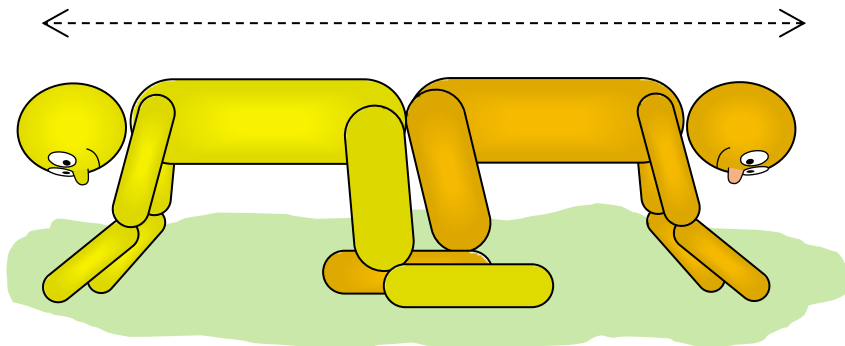
6-15 år. Man sitter ner med fotsulorna mot varandra, gör växelvisa, rörelser med benen, som när man cyklar. Benen ska hela tiden vara i luften.



Buffa bak

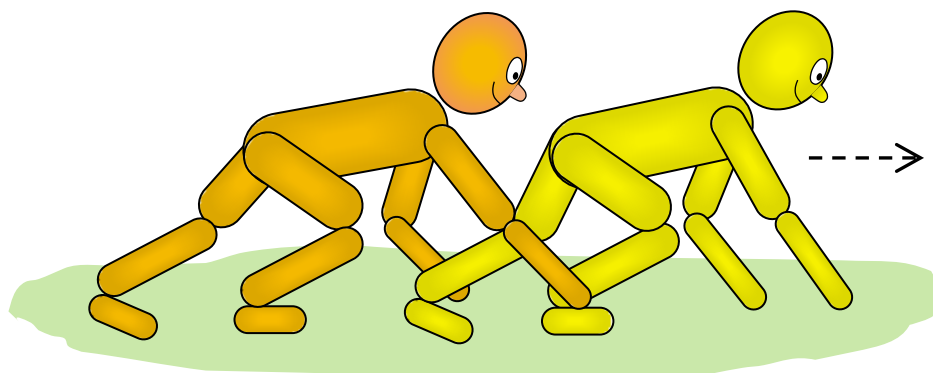
8-15 år. Man ställer sig på alla fyra, bak-mot-bak, och turas om att buffa kamraten framåt. Den ena börjar som "buffare" – trycker kamraten framåt med hjälp av baken. Kamraten får bara göra så pass mycket motstånd att "buffaren" får jobba lagom hårt – det får varken vara för tungt eller för lätt.

OBS! Det får inte bli till en kamp på stället, utan paret ska förflytta sig i ett jämnt tempo. Det är det som är samarbetet – att kunna förflytta sig utan att det blir ryckigt, eller att man stannar upp. Efter ett par meter byter man roller och upprepar.



Björnen

8-12 år. Den bakomvarande håller kamraten runt vristerna. Paret förflyttar sig med passgång – precis som en björn gör: Höger ben och arm förs fram samtidigt, och vänster ben och arm förs fram samtidigt.

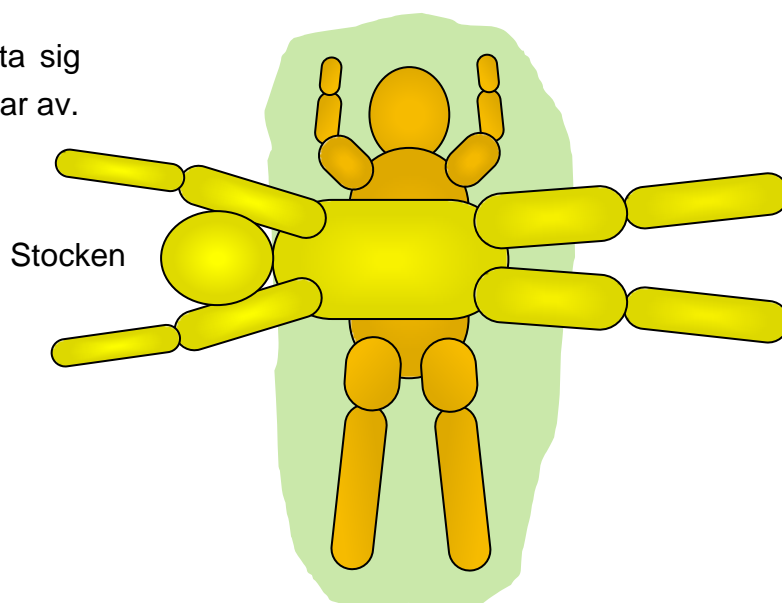


Stocken

6-15 år. Barnen turas om att vara "stock". Kamraten står på alla fyra. Stocken lägger sig rakt över kamratens rygg, med armar och ben utåtsträckta i luften, håller så balansen under några sekunder. Man byter roller och upprepar.

Extra utmaning:

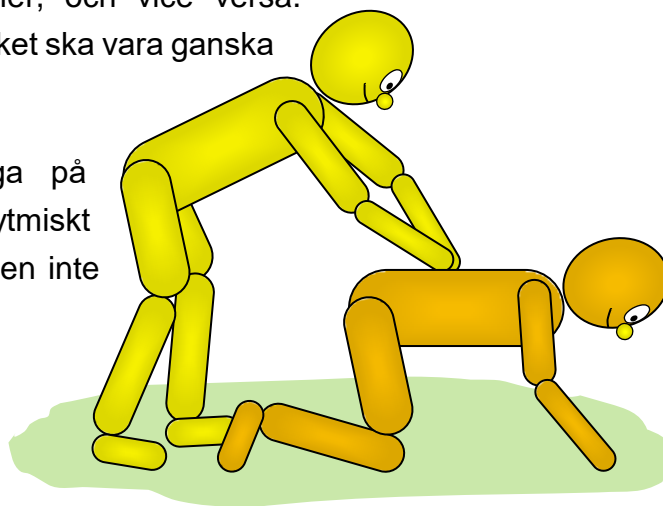
Kan kamraten förflytta sig utan att stocken ramlar av.



Pizzabagaren

6-12 år. Den ene blir "pizzabagare" och kamraten blir "pizzadeg". Bagaren "knådar degen" med handflatorna mot ryggen, genom att föra händerna upp och ner längs ryggen i växelvisa rörelser – när vänster hand går upp går höger hand ner, och vice versa. Händerna ska vara "platta", och trycket ska vara ganska kraftigt.

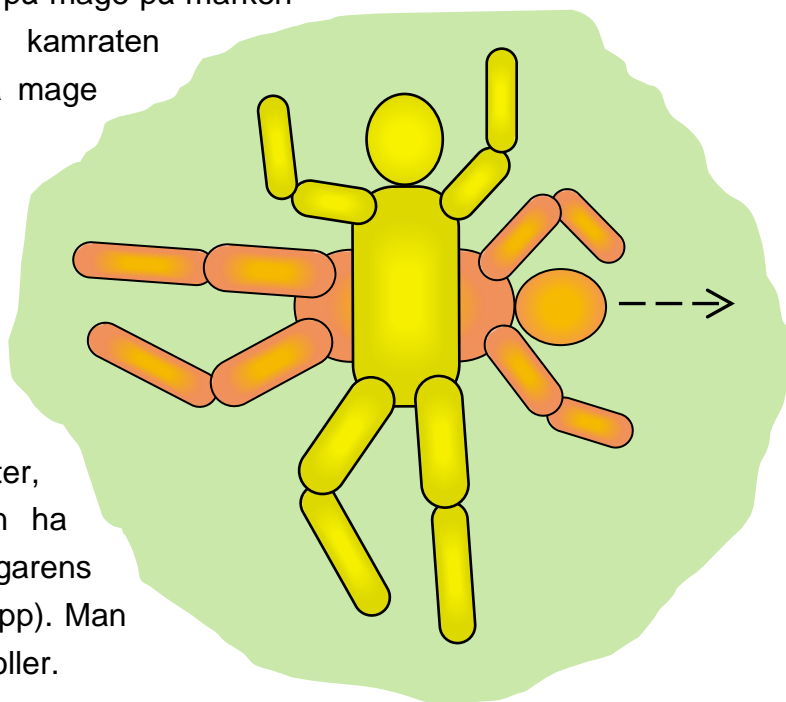
Bagaren avslutar med att "lägga på ingredienser" genom att trumma rytmiskt mot ryggen med fingertopparna, men inte hårt. Man byter roller och upprepar.



Krabban

8-15 år. Den ena ligger på mage på marken ("underliggaren") och kamraten lägger sig tvärsöver på mage ("överliggaren").

Underliggaren ska åla sig fram, hela tiden med kroppen mot marken. Överliggaren ska följa underliggaren hela tiden, får förflytta sig med händer och fötter, men måste hela tiden ha kontakt med underliggarens rygg (får inte resa sig upp). Man upprepar med byte av roller.

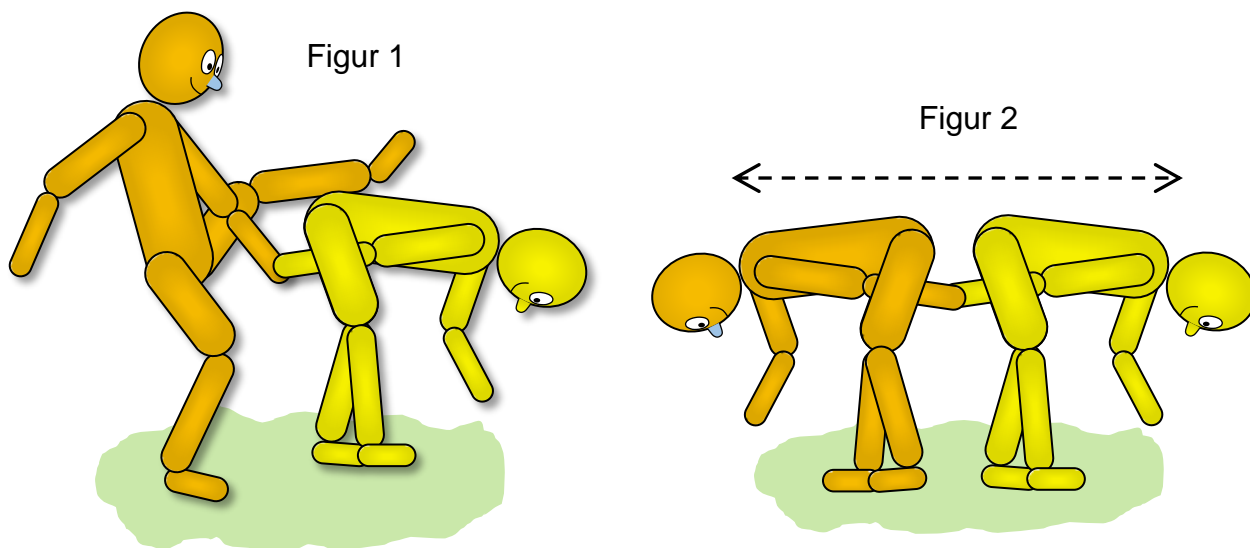


Extra utmaning:

Överliggaren blundar hela tiden.

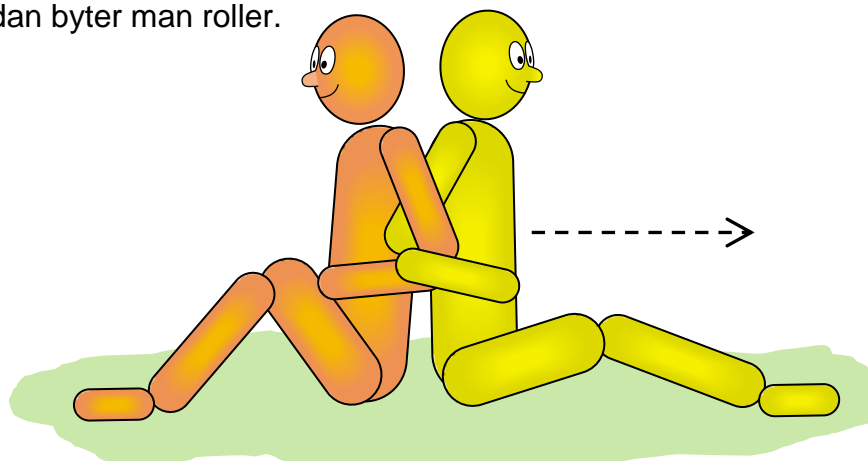
Bak-gångarna

8-15 år. Barnen står vända mot varandra, håller varandra i höger hand. Barn 1 (gul) svingar sitt **högra ben** över barn 2 (blå), så att hon/han står gränsle över sin egen arm, med ryggen mot "blå". "Blå" svingar sitt **vänstra ben** över "gul" (figur 1). Barnen kommer då att stå bak mot bak, grensle över sin ena arm (figur 2). Paret ska nu förflytta sig, först åt ena hållet och sedan åt det andra hållet.



Bak-hasorna

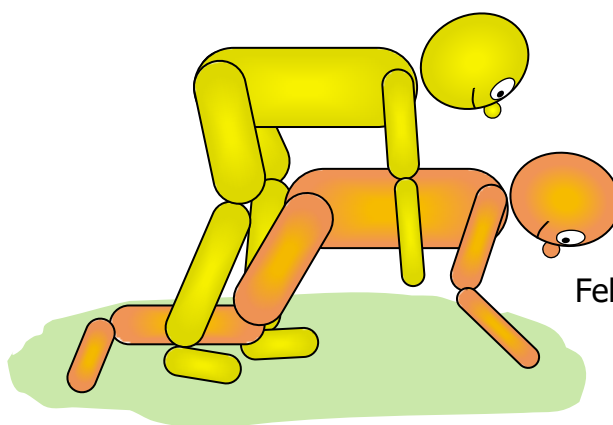
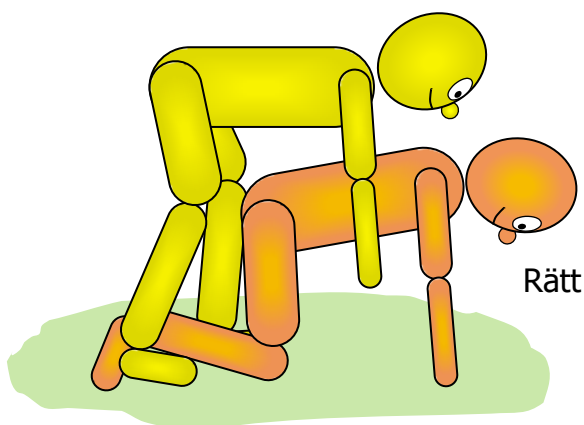
8-15 år. Den ena börjar med att trycka kamraten framåt. I bilden nedan är det den röda figuren som trycker den gula figuren framåt. Det gör han/hon genom att ta spjörn och skjuta ifrån med benen. Den gula figuren får inte göra motstånd – det är ingen kamp! – utan ska underlätta förflyttningen genom att böja på benen och följa med. Den röda figuren gör några frånskjut, så att paret kan förflyttat sig en bit. Sedan byter man roller.



Livtaget

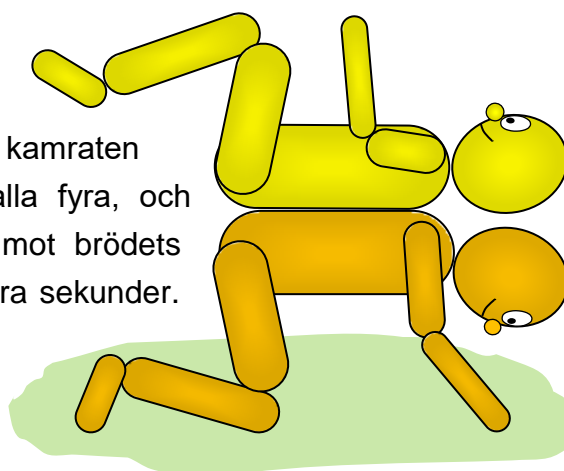
8-15 år. Den ena börjar som "fyrfotare" och kamraten blir "livtagare". Fyrfotaren ställer sig på alla fyra som figuren visar. OBS! Armarna ska vara raka och höften ska vara vinkelrät. Livtagaren ställer sig ovanför fyrfotaren, med armarna raka på sidan av fyrfotarens bröstkorg, med lätt beröring.

När du säger "NU" gäller det för fyrfotaren att kasta sig ner mot marken så snabbt som möjligt, medan livtagaren ska försöka hinna koppla ett livtag runt fyrfotaren (livtag). Livtagaren behöver inte hålla uppe fyrfotaren – det räcker med att han/hon kopplar ett grepp. Upprepa några gånger byt sedan roller.



MaCkan

8-15 år. Den ena blir "brödbit" och kamraten blir "pålägg". Brödbiten står på alla fyra, och pålägget lägger sig med ryggen mot brödets rygg, försöker hålla balansen i några sekunder. Man byter roller och upprepar.

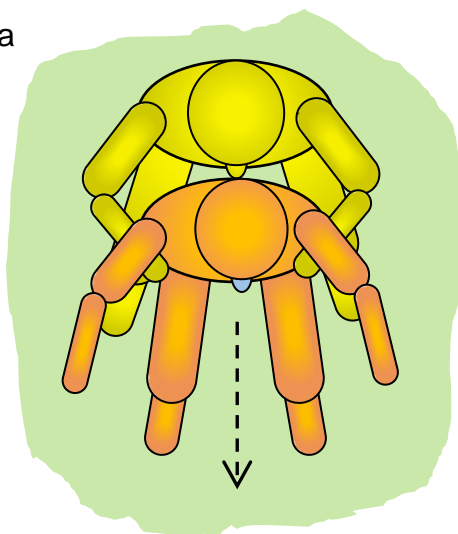


Rumpnissarna

6-12 år. Man kan göra Rumpnissarna på 2 olika sätt.

Sätt 1: Man sitter bredvid varandra med armkrok, vända åt samma håll. Tillåtet att hjälpa till med ytterhänderna mot marken. Man kan förflytta sig både framåt och bakåt. Man kan vara allt från 2 till 6 personer.

Sätt 3: Man sitter bakom varandra och håller varandra om midjan. Man kan vara allt från 2 till 8 personer (figuren).



Busiga gorillan

6-15 år. Man går ihop två och två. Den ene blir "gorilla" och kamraten blir "fånge". Bägge sitter ner på marken tätt ihop och vända åt samma håll, så att busiga gorillan sitter bakom fången och håller fast denne med ett livtag. Gorillan får inte hålla runt fångens armar, och får inte heller hålla ihop sina händer. Det går ut på att fången ska försöka komma loss ur gorillans grepp. Fången får ta tag i gorillans händer för att försöka bryta sig loss.



Viktig regel: Om fången inte tagit sig loss efter en stunds kamp, stoppar du leken tillfälligt och inför regeln att gorillan bara får hålla fången med den ena armen (har fått ont i den andra armen). Informera om regeln innan leken börjar.

Byt roller och upprepa. Gör gärna Busiga gorillan några gånger med byte av partner.

Superlimmet

6-15 år. Parvis sitter man ihop och förflyttar sig. Man turas om att leda – bestämma i vilken riktning man ska förflytta sig

Superlimmet 1

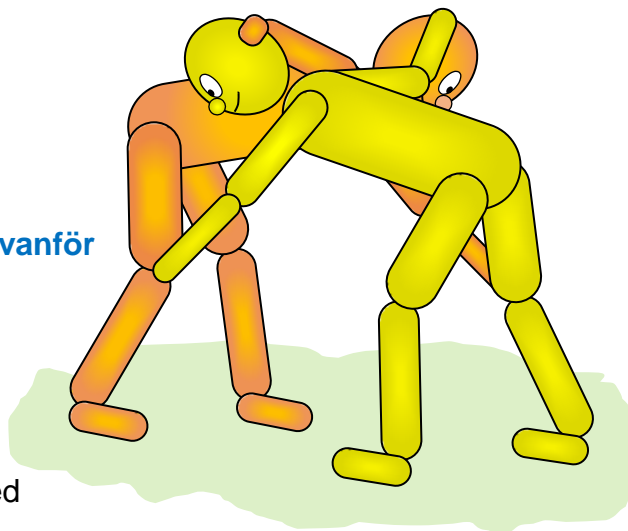
Man sitter ihop med **handflatorna**.

Superlimmet 2

Man sitter ihop med en yta strax **ovanför pannorna**.

Superlimmet 3

Man sitter ihop med **ryggarna**.
Lättare: Man får hålla i varandra med armkrok.



Superlimmet 5

Man håller den ena handen på kamratens **knä** och den andra handens handflata på kamratens **handflata**. I det läget försöker man gå omkring – förflytta sig åt olika håll.

Superlimmet 6

Man håller den ena handen på kamratens **huvud** och den andra handen på kamratens **knä** (se figuren). I det läget försöker man gå omkring – förflytta sig åt olika håll.

Superlimmet 7

Som Superlimmet 5-6 men man gör uppgiften tre och tre.

Superlimmet 8

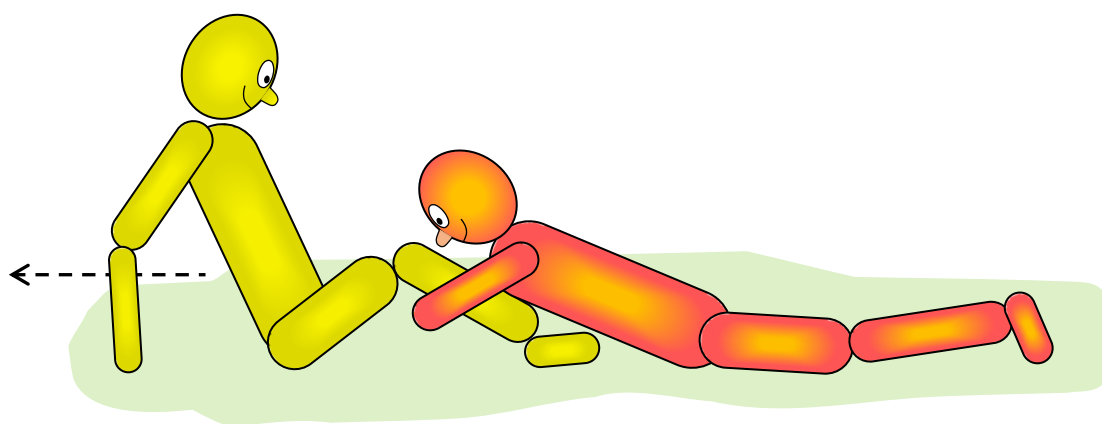
Alla går ihop i enda jätteklymp och ska sitta fast med händerna på två olika kamrater. Man väljer två kontaktytor av följande: Knä, axel, huvud, midja. Alla kontaktytor måste användas.

Bläckfisken

6-15 år. Man arbetar parvis, den ena blir "bläckfisk" och den andra blir "badare". Bläckfisken (röd figur) greppar ordentligt om badarens ben nedanför knäna. Badaren försöker hasa sig bakåt "upp på stranden".

Bläckfisken 1:

Det här en samarbetsövning. Bläckfisken är snäll så den hjälper till så gott det går, men får inte släppa greppet med armarna. Efter ett tag byter man roller.



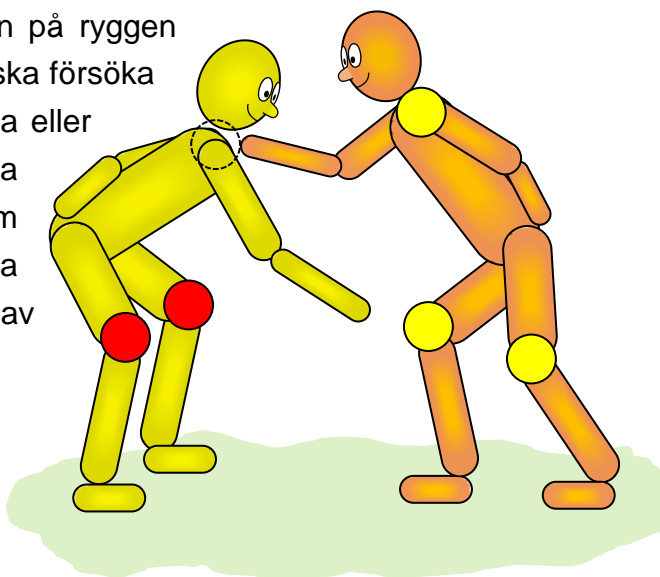
Bläckfisken 2:

Från ca 8 år. Det här är en övning där man kampas på skoj. Badaren hasar sig bakåt så gott det går – trycker ifrån med händerna mot marken – och bläckfisken stretar emot. Bläckfisken får inte göra något annat än att hålla emot.

Efter max 30 sekunder bryter man och byter roller. Sedan upprepar man med nya par-kamrater. Täta partnerbyten gör att barnen hinner göra övningen med många kamrater.

Fäktarna

8-15 år. Man har den ena armen på ryggen hela tiden. Det går ut på att man ska försöka träffa kamraten på antingen knäna eller den fria axeln (alltså tre olika träffytor) så många gånger som möjligt. Kör korta "matcher" på ca 20 sekunder, med byten av motståndare.



Variant 1

Man får bara träffa knäna – inte axlarna.

Variant 2

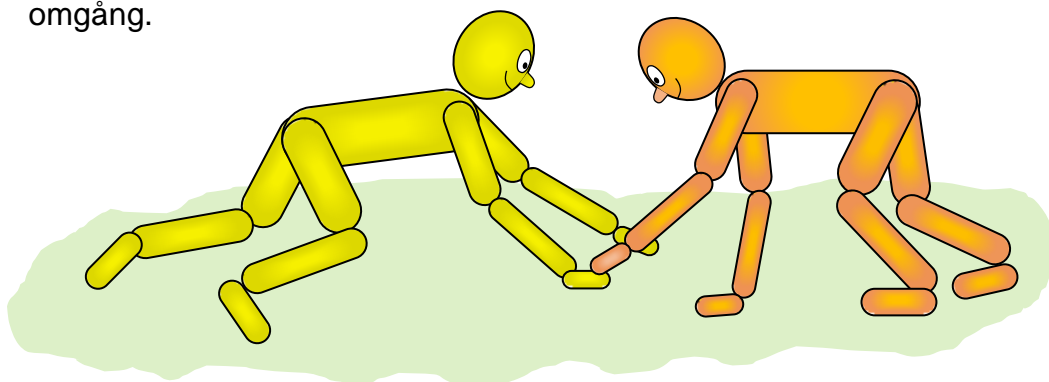
Istället för att träffa knäna försöker man träffa höften på kamraten.

Variant 3

Man turas om att "attackera" och försvara sig (skydda sig med den fria armen). När man försvarar sig får man inte attackera.

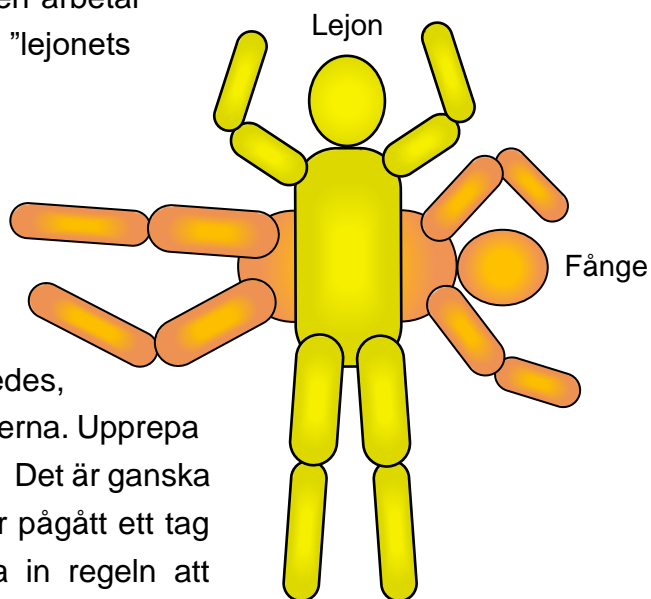
Kobran

6-15 år. Det här är en lek där man kampas på skoj. Barnen arbetar parvis, blir "kobror". Kobrorna försöker "hugga mot" (träffa) varandras händer. Kobrorna får röra sig hur dom vill, men dom måste alltid ha minst **en hand i marken**. Kobrorna får bara "hugga" mot en hand som har kontakt med marken, inte en hand som är i luften. Man gör korta omgångar på ca 15-20 sekunder och byter par-kamraterna för varje ny omgång.



Lejonets fånge

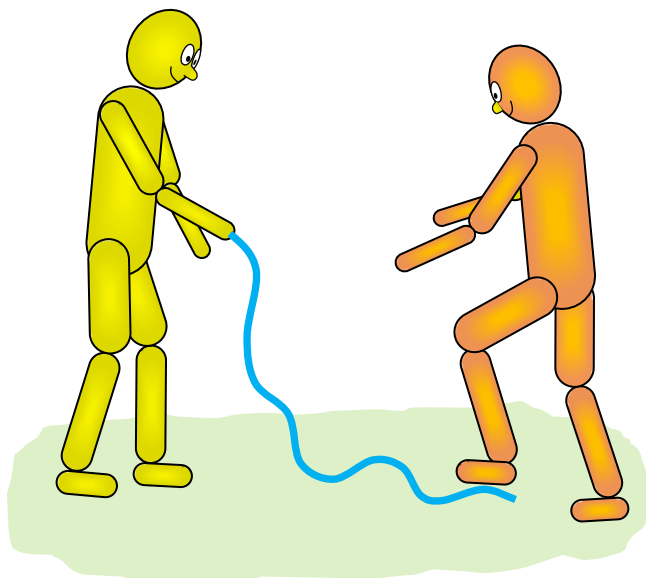
8-15 år. Man kampas på skoj. Barnen arbetar parvis – en blir "lejon" och en blir "lejonets fånge". Fången lägger sig på mage, och lejonet lägger sig också på mage, tvärs över fången. Fången ska försöka ta sig loss. Hon/han får åla och rulla, men **inte resa sig upp**. Lejonet får ligga med magen mot fången, och förflytta sig sidledes, men får inte ta tag i fången med händerna. Upprepa några gånger med byten av partners. Det är ganska svårt att ta sig loss. När kampen har pågått ett tag kan du därför bryta tillfälligt och ta in regeln att lejonet måste hålla sina händer på ryggen hela tiden. Informera om regeln innan leken börjar.



Extra utmaning: Lejonet kan försöka blunda hela tiden.

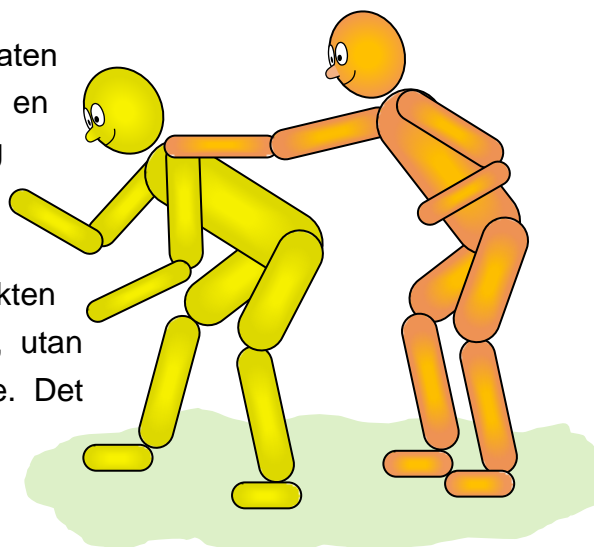
Stampa rep

6-12 år. Den ena håller i ena änden av ett hopprep och svänger det fram och tillbaka på marken, medan kamraten försöker stampa på repet. När stamparen lyckas byter man roller. Samma par kan upprepa leken några gånger, sedan kan man upprepa med nya parbildningar.



Skuggan

6-15 år. Den ene blir "röris" och kamraten blir "rörisens skugga". Skuggan håller en hand på rörisens axel. Rörisen rör sig hela tiden i små kringelkrokar, också neråt-uppåt (visa!), medan skuggan försöker följa utan att tappa kontakten (visa!). Rörisen ska inte springa iväg, utan röra sig inom ett ganska litet område. Det viktiga är att hon/han rör sig varierat, och byter riktning ofta.



OBS! Det går **inte** ut på att "rörisen" ska försöka skaka av sig skuggan. Rörisen ska istället försöka röra sig så att det är precis **på gränsen** att skuggan kan följa med – alltså inte för fort och inte för långsamt. Då blir leken också en **samarbetsövning**. Upprepa med byte av roller, och sedan med byten av par, i ca 15-20 sekunders omgångar.

Extra utmaning:

Man kan vara två skuggor som håller handen på varsin axel på rörisen.

Variant – Intervjun:

Det här är en övning som bjuder på mycket skratt. Rörisen intervjuar kamraten samtidigt som man gör Skuggan. Skuggan väljer temat för intervjun. Det kan vara favorithobby, favoritmat eller en resa man gjort. Man upprepar med byte av roller.