

Katten Chilla

går på skogs promenad

– en rörelsesaga för barn



Detta är en rörelsesaga som handlar om när katten Chilla går på skogspromenad och träffar på olika djur. Rörelserna är lugna rörelser vars syfte är att främja barns kroppsuppfattning och motoriska utveckling. Vid regelbunden upprepning av rörelserna ökar smidigheten och balansen. Lugna rörelser i kombination med lugn andning är återhämtande och har en central roll för att främja koncentrationen. Barnet lär sig att minska sin oro och öka sitt välbefinnande.

Öva gärna de olika rörelserna innan sagan läses i sin helhet. Undvik att rörelserna blir prestationsinriktade, sträva istället till att rörelserna känns lugna och harmoniska.

Flera Chilla-övningar (andnings-, avslappnings- och beröringsövningar) hittas på www.folkhalsan.fi/chilla

Hoppas att ni får en trevlig rörelsestund tillsammans!

Chilla
för småbarn

Chilla
för barn

Chilla
för unga

Chilla
för seniorer

Chilla

Chilla
Ute



Katten Chilla går på skogspromenad

Katten Chilla ligger i solen och vilar på ängen. Den andas lugnt in genom näsan och släpper sedan luften lika lugnt ut genom näsan. Andas så några gånger. Det är skönt i solen och katten Chilla njuter. Chilla sträcker ut framtassarna ovanför huvudet och sträcker på hela kroppen.

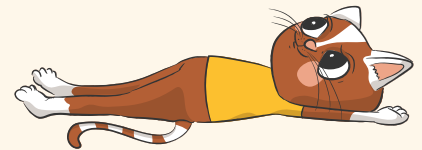
Rörelse

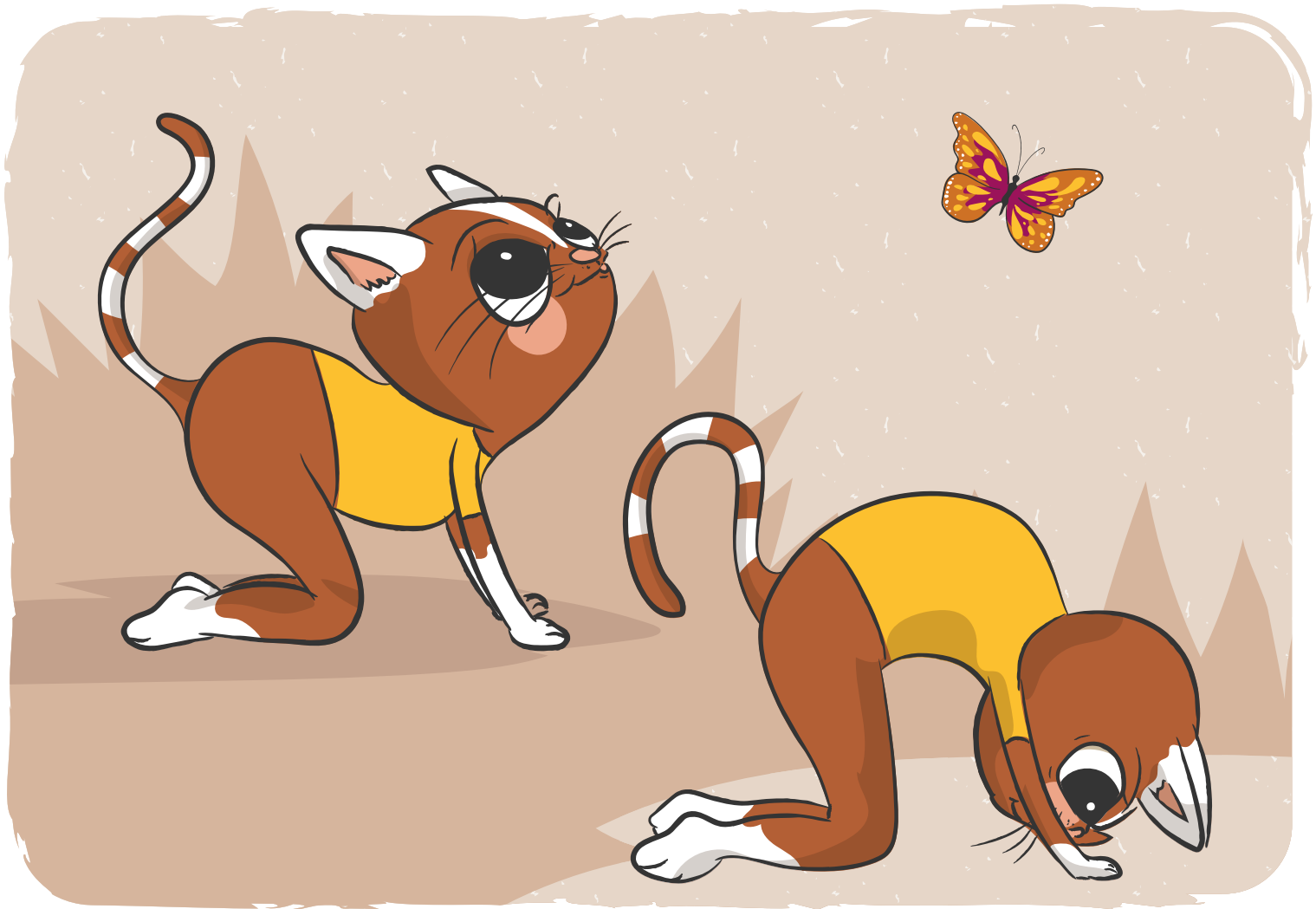
HUR?

Ligg på rygg och andas lugnt genom näsan några gånger. Sträck sedan ut händerna ovanför huvudet och sträck ut kroppen så att den blir så lång som möjligt.

VARFÖR?

Andningsövning som lugnar ner och ökar koncentrationen. Andningen är grunden till all återhämtning och avslappning. Pulsen och stressnivån sjunker, muskelspänningar släpper och kroppen syresätts bättre.





Småningom vänder sig Chilla över på magen och ställer sig på alla fyra. Katten Chilla **svankar ryggen** samtidigt som den tittar upp över grässtråna. Grässtråna kittlar lite och Chilla andas in och sträcker upp nosen ännu högre. Sedan andas katten ut, **skjuter rygg** och tittar in mot magen. Det känns skönt i ryggen och Chilla gör det flera gånger. Andas in och tittar upp över grässtråna – andas ut och tittar in mot magen.

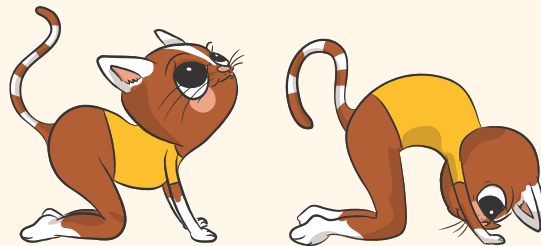
Rörelse

HUR?

Ställ dig på knä och sätt handflatorna mot golvet under axlarna. Svanka ryggen och titta uppåt (andas in). Kuta sedan ryggen och titta mot magen (andas ut). Andas genom näsan. Upprepa lugnt rörelsen några gånger.

VARFÖR?

Rörelsen ökar ryggradens flexibilitet och aktiverar nacken, rygg- och magmusklerna.





En räv smyger fram i gräset och katten Chilla härmar rävens gång genom att **gå så smalt som möjligt** och föreställer sig att den balanserar på ett rep på marken. Katten Chilla vill gå på en skogspromenad och följer efter räven till skogen.

Rörelse

HUR?

Gå balansgång och föreställ dig att du går på ett rep som slingrar sig på golvet. Balansera genom att placera din andra fot rakt på repet framför den andra. Gör höger- och vänstersvingar. Testa också att gå bakåt.

VARFÖR?

Rörelsen övar balansen och motoriken. Rörelsen stärker även kroppsuppfattningen.





Katten Chilla kommer fram till ett dike och funderar hur den ska komma över till andra sidan. En groda hoppar fram ur diket och visar hur man kan hoppa över. Det är roligt, grodan och Chilla hoppar flera gånger fram och tillbaka över diket.

Rörelse

HUR?

Starta genom att sätta dig i hukställning. Sträva efter att hämlarna är fast i golvet/marken. Pressa ut knäna en stund med armbågarna. Hoppa sedan grodhopp framåt. Sväng på dig och upprepa rörelsen och hoppa över ett fiktivt dike.

VARFÖR?

Rörelsen främjar rörlighet i höfter och vriste. Tänjer ryggen, ljumskarna, vristerna och vaderna.





Man blir glad av att hoppa. Grodan och Chilla skrattar så mycket att de rullar över på rygg. De skrattar och **gungar fram och tillbaka på rygg**. Grodan hoppar tillbaka ner i diket och Chilla lägger sig på rygg och funderar hur det känns i kroppen när man har hoppat och skrattat så mycket.

Katten Chilla tittar på träden och hur trädgrenarna rör sig från **sida till sida** när det blåser. Det är många träd som rör sig i vinden.

Rörelse

HUR?

Lägg dig på rygg. Böj benen mot magen och håll om knäna med armarna. Gunga långsamt fram och tillbaka några gånger. Gunga också från sida till sida. Lägg dig sedan raklång på rygg och känn efter hur det känns i ryggen.

VARFÖR?

Rörelsen tränar grovmotorik och kroppsuppfattning. Gungning stimulerar även det vestibulära systemet (balanssystemet), vilket stärker inlärningsförmågan och koncentrationsförmågan.





En nyckelpiga kommer flygande och landar på en trädgren. Den tittar på katten Chilla och öppnar sedan sina vingar och flyger runt trädet. **Vingarna rör sig upp och ner.**

Katten lämnar nyckelpigan och fortsätter sin skogspromenad längs en liten stig. Det är svårt att ta sig fram på den lilla stigen och katten måste föra undan kvistar, krypa under träd som fallit över stigen och klättra över stenar.

Rörelse

HUR?

Sätt dig med fotsulorna mot varandra. Håll ryggen rak.
Låt knäna röra sig försiktigt upp och ned.

VARFÖR?

Rörelsen tänjer på insidan av låren och främjar en god hållning.





Stigen tar slut vid en skogsglänta. Katten Chilla tittar upp och får syn på en vitsvanshjort som står och **trampar**. När katten Chilla jamar ser vitsvanshjorten katten och blir så glad att den **hoppas upp med bakbenen** flera gånger.

Rörelse

HUR?

Ställ dig på knä med handflatorna mot golvet. Lyft knäna från golvet och låt benen bli raka. Sträva efter att svanskotan närmar sig taket. Trampa med fötterna så att hämlarna turvis lyfts från golvet.

Gör sedan ett hopp genom att flytta över kroppsvikten på armarna och sparka med fötterna i luften.

VARFÖR?

Rörelsen är stärkande för ben, armar och axlar. Den tänjer på kroppens baksida och ökar blodcirkulationen.





När vitsvanshjorten sparkar med bakbenen väcker den en igelkott som sover i en lövhög. Igelkotten blir skrämmd, **kryper ihop** och väser lite. Igelkotten **ligger helt stilla** och rör sig inte alls. Katten Chilla jamar lugnande åt igelkotten.

Rörelse

HUR?

Sätt dig på knäna. Bredda lite i knäna och låt magen sjunka ner mellan knäna. Låt överkroppen falla framåt och sträck armarna långt fram. Luta pannan mot golvet.

VARFÖR?

Rörelsen tänjer nedre rygg, höft, lår och vrister. Rörelsen upplevs lugnande.





En trana kommer flygande till skogsglántan. Tranan landar, **står på ett ben**, och sträcker lite extra mycket på sig för att se vad som händer. Sen byter tranan och balanserar på det andra benet. Efter en stund flyger tranan vidare.

Rörelse

HUR?

Ställ dig på ett ben. Sätt det andra benets fot mot benet du står på, antingen mot vaden (undvik att lägga foten i knävecket) eller så att tårna rör i golvet. Stå stilla och sträck på dig. Byt sedan ben.

VARFÖR?

Rörelsen tränar balansen och stärker musklerna i benet och foten.
Rörelsen främjar en god hållning.





Katten Chilla skulle också vilja flyga som tranan och klättrar högt upp på ett berg. Men nej, det går inte alls bra och katten kanar nerför berget **på rygg med tassarna i luften**.

Katten landar mjukt på rygg i mossan. Nu är det dags att lämna skogen och Chilla springer tillbaka till ängen.

Rörelse

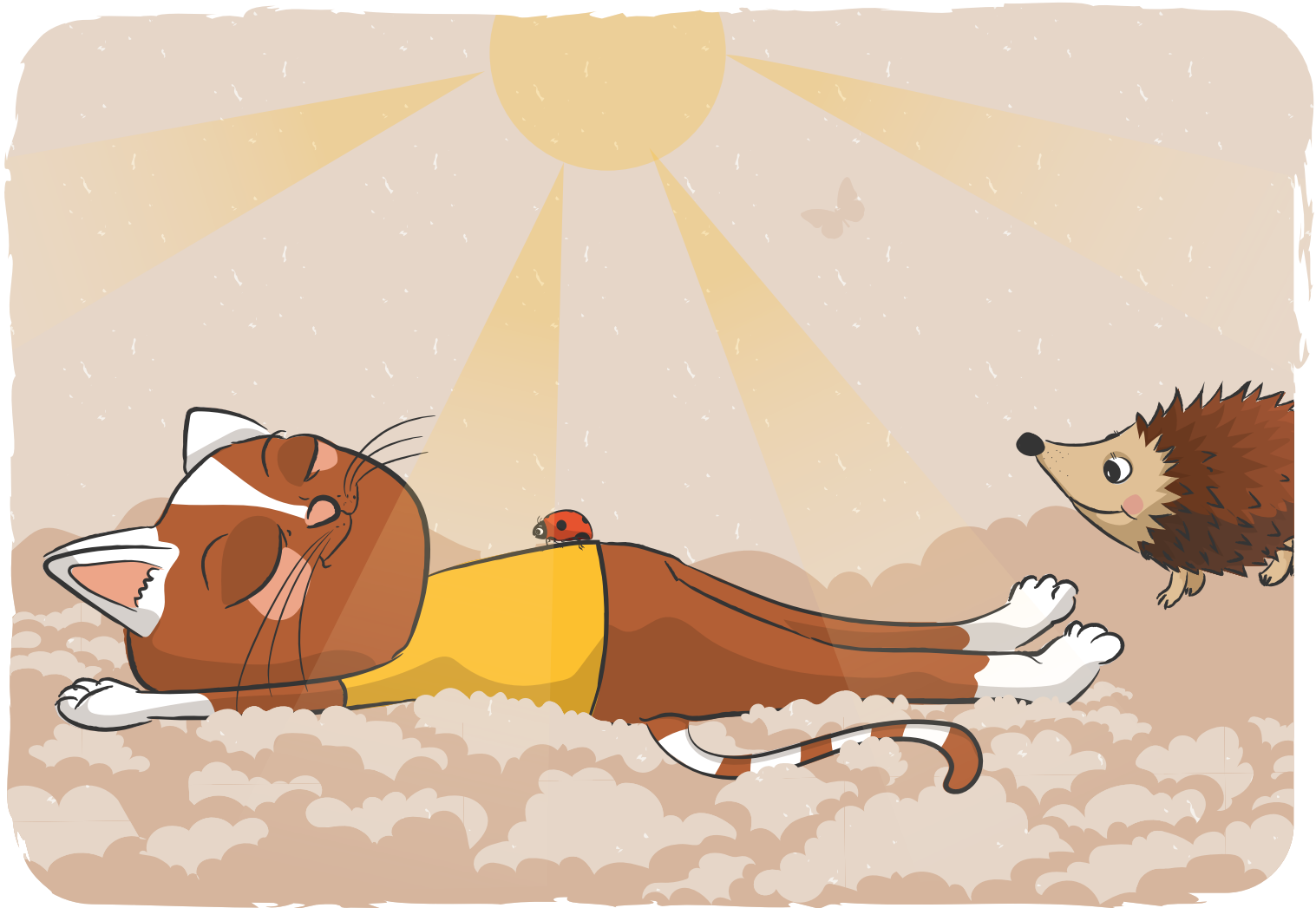
HUR?

Lägg dig på rygg och lyft ben och armar rakt upp i luften. Böj lite på knäna och ta tag med händerna på utsidan av fötterna, alternativt med pek- och långfinger runt vardera stortå. Låt knäna gå ut till sidorna och tryck dem in mot armhålorna. Sträva efter att både rygglutet och skulderbladen är fast i golvet.

VARFÖR?

Rörelsen tänjer ljumskarna och ryggraden. Rörelsen upplevs lugnande.





Katten Chilla lägger sig på rygg i solen. Katten andas in luft genom näsan och låter sen luften långsamt pysa ut genom näsan. Den tänker igenom allt som hänt under skogspromenaden:

Hur spännande det var att smyga efter **räven** i gräset. Katten minns hur det kändes när grässtråna kittlade morrhåren.

Hur snäll **grodan** var som lärde Chilla hoppa över diket och hur roligt de hade när de hoppade.

Hur vackert det var när träden svajade i vinden och hur skönt det var att ligga och titta på när **nyckelpigan** flög runt trädet.

Hur tungt det var att smyga fram längs den lilla stigen och hur stolt Chilla var när den klarade av att komma genom snåret.

Hur lycklig **vitsvanshjorten** blev när den träffade Chilla och hur stolt Chilla blev över **igelkotten** som vågade visa hur skrämmd den blev när vitsvanshjorten hoppade.

Katten minns också den nyfikna **tranan** som ville vara med på Chillas skogspromenad och hur mjukt det var att landa i mossan efter den långa rutschningen nerför berget.

Tänk så mycket katten Chilla upplevde under sin skogspromenad. Räven, grodan, nyckelpigan, vitsvanshjorten, igelkotten och tranan. Och så roligt det var att träffa nya djur och att vara på skogspromenad med dem.

Nu kan du sträcka på dig och göra dig så lång du kan. Kom sedan upp och sätt dig.

Rörelse

Lägg dig på rygg. Låt andningen flyta in och ut genom näsan. Vila en stund. Sträck sedan på dig och gör dig så lång du kan. Kom sedan upp och sätt dig. Fundera gärna tillsammans med barnen på hur det känns i kroppen just nu.