

# «TRIM OG TRALL»

Versjon/dato: Helene Waage, 14.06.2019, redigert 03.02.2021



MUSIKKBASERT  
MILJØBEHANDLING

Øvelsene kan gjøres enten stående eller sittende, etter evne/behov.  
Sitt aktivt utpå stolen, uten å bruke ryggstøtte. Bytt gjerne ut øvelser og sanger etter ønske.

ØVELSER	SANGFORSLAG	ALTERNATIV
<b>Diagonalgang</b> , gå på stedet – store bevegelser, få armene med i diagonalgangen	Den glade vandrer	Vi vandrer med freidig mot, Jeg gikk en tur på stien
<b>Ro og vugge</b>	Ro, ro, ro din båt	Ro, ro til fiskeskjær, Vem kan segla
<b>Strekk armene</b> ut og opp i en stor sirkel, (hold litt) og senk ned. Gjenta ev. uten sang: Dyp innpust opp, langsom utpust ned.	No livnar det i lundar	Alle fugler små de er, De nære ting
<b>Strekk, hold, og bøy begge bein</b> (sittende) - trekk tærne mot deg.	Pål sine høner	Det er polka som er bra
<b>Armsving</b> fra side til side (ev. med foldede hender). Ev.: Samme øvelse over hodet også	Skomværsvalsen	Drømmen om Elin, Rosa på bal
<b>Føttene: Vippe</b> og/eller «tegne» <b>sirkler</b> . Begge samtidig, eller annenhver fot. Ev. stående: «Vippe»: Opp på tå og ned. «Sirkler»: Stå på ett bein (ev. m litt støtte), tegne sirkler med andre beinet – bytt.	Du skal få sukkertøy og du skal få lade	Menuett i mai, Musevisa
<b>Hendene: Knytte og sprike</b> – gjerne med «ro-bevegelser» samtidig	Blåbærturen	Blåveispiken, Gje meg handa di ven
<b>Reise/sette seg</b> - opp/ned fra stol. Eller ev. « <b>knebøy</b> » bak stolen Ev.: « <b>Dans</b> » – holde hender, bevege fra side til side (ev. med tau)	Hompetitten Rosa på bal	Jeg gikk en tur på stien Sønnavindsvalsen, Drømmen om Elin
Ev.: Berøre hode, skuldre, knær og tær	Hode, skulder, kne og tå	
Ev.: Bevegelsene fra sangen	Tante Monica	
<b>Diagonalgang og bevegelser</b> fra sangen (klappe, trampe, vinke o.l.)	Jeg gikk meg over sjø og land	Så går vi rundt om en enebærbusk