

INLEDNING

Festen kan börja:

Samla alla barnen på det sätt ni brukar och tala om att idag är det kalas för Bamsegympan som fyller 10 år

Alla som...

Lek leken och associera gärna till vad som händer på ett kalas.

Alla som tycker om tårta... springer ett varv runt ringen

Alla som är utklädda till kaniner ...

Alla som känner sig glada idag ...

Alla som är sugna på kalas...

Alla som vet hur många år bamsegympan fyller ...

Alla som är starka och snälla som Bamse...

Alla som gillar glass...

Alla som gillar ballonger...

Alla som gillar Bamsegympan...

UPPVÄRMNING:

Nu är kalaset i full gång...

På ett kalas kanske man dansar?

Varför inte värma upp med Teddys danskull?

TEDDYS DANSKULL

Musik: Bamses alfabetssång, spår 8 på GRÖNA CD:n

(Förklaring på lek finns på s.6 i gröna häftet, med tillhörande bilder.)

Ta Teddys rörelsekort och lägg i en rockring med färgsidan upp.

Lägg ut en eller flera små mattor som "dansmattor".

Bestäm vem som är kullare och de övriga ska hålla sig undan från denne/dessa.

När du blir kullad springer du till rockringen och drar ett Teddy-kort. Teddy-kortet

visar då vilken rörelse som du ska göra på en valfri "dansmatta". För att få var med

och leka igen så behöver du en kram från två kompisar. Du som bamsegympanledare

bestämmer när det är dags att byta kullare.



FARMOR FALLSKÄRMSDANS

Musik: Polka i Farmors kök, spår 4 på GRÖNA CD:n

(Förklaring på dans s.12 i gröna häftet, med bild på farmor)

Samla alla stående kring fallskärmen. Arbeta tillsammans.

Intro Invänta starten på refrängen och gör er redo

Refräng Gå eller hoppa. 16 steg till höger, 16 steg till vänster (1-16),
(1-16)

Vers Lyft fallskärmen från golvet och upp över huvudet på (1-8)

Skaka fallskärmen (1-8)

Sänk fallskärmen till golvet (1-8)

Skaka fallskärmen (1-8)

Refräng Gå eller hoppa. 16 steg till höger, 16 steg till vänster (1-16),
(1-16).



Vers Gå små steg in mot mitten (1-16), gå ut igen (1-16).
Refräng Gå eller hoppa. 16 steg till höger, 16 steg till vänster (1-16), (1-16).

Vers Lyft fallskärmen från golvet och upp över huvudet på (1-8)

Skaka fallskärmen (1-8)

Sänk fallskärmen till golvet (1-8)

Skaka fallskärmen (1-8)

Avsluta med att lyfta fallskärmen till taket på sluttonen.

Har man ingen fallskärm kan man värma upp till Skalmans prylparadis, orangea häftet, spår 5 på cd:n.

SKALMANS PRYLPARADIS

Musik: Skalmans prylparadis, spår 5 på ORANGE CD
(Förklaring på dans s.6 i orangea häftet, med bild)

Nu blir det kul. Du behöver en sjal när du ska springa till nästa snabba låt

Kopiera förklaringen på dansen och lägg här.....

(Detta är en sjaldans där man springer runt med en sjal och gör precis som speakerrösten säger....)



STATIONSFÖRSLAG:

Nu är vi uppvärmda och sugna på en riktig kalasbana. Här kommer förslag på olika stationer. Tänk på att anpassa höjd och svårighetsgrad efter just era barns kunskaper. Tänk på säkerheten och bygg stationerna så de känns stabila och säkra.

KALASBANA:

Bygg upp Bamses kalasbana. Välj och använd de stationer som passar er grupp och era förutsättningar bäst.

LÄGGA INBJUDNINGSKORTEN PÅ BREVLÅDAN

Klättra upp med en ärtpåse i handen och släpp ner den bakom ribbstolen.
(*tjockmatta nedanför ribbstolarna*)

HÄMTA TÅRTAN HOS FARMOR

Klättra uppför Farmors höga berg och ta med en ärtpåse, hoppa ner i tjockmattan
(*olika höjder av plintar och en tjockmatta*)

BALANSERA MED "TÅRTAN" PÅ HUVUDET

Balansgång med ärtpåse på huvudet
(*bänk eller bom med matta under*)

KARUSELLEN

Rulla stock med ärtpåse mellan lären.

eller

Rulla stock tillsammans med en kompis. Barnen lägger sig med armarna utsträckta mittemot varandra, tar varandra i händerna och rullar stock.

(*långmatta eller småmattor*)

KASTA TÅRTA

Kasta ärtpåse i en upp och ner vänd pallplint eller rockring.

(*rockring som markering att stå i, en pallplint eller rockring och ärtpåsar*)

BOWLING MED BAMSEBOLLEN

Rulla bamsebollen och vält de uppställda konerna.
(koner uppställda som i bowling)

LILLE SKUTTS HINDERBANA

Hoppa över olika hinder
(olika hinder gjorda av pallplintar, koner m.m)

KANINHÅLAN

Kryp eller åla
(2 st bänkar med matta över)

TJUVTITTA PÅ TÅRTAN

Häng i en ring med båda händerna och böjda armar och titta in i ringen
(ringar i öronhöjd)

HOPPA MELLANHOPP

(två plintar med ett hopprep)

TROLLKARLENS KANINER

Kryp upp i rockringen, hoppa över ut ur den, gör harskutt på matta och sedan harskutt över bänk.
(Pallplintar eller plintlock med rockring liggandes mellan, matta)

PAUS:

"Kom alla Bamses kalasvänner och sätt er i ringen!"

Prata lite med barnen om vad man mer gör på ett kalas. Fråga barnen om de olika stationerna. Vad de tyckte var roligt? Svårt? Lätt? Spännande?

Också en liten ramsa dagen till ära...

Lär dem ramsan nedan och ställ er sedan upp och hitta på rörelser till.
(finns förslag på rörelser ni kan göra till ramsan)

BAMSEGYMPA KALAS RAMSAN:

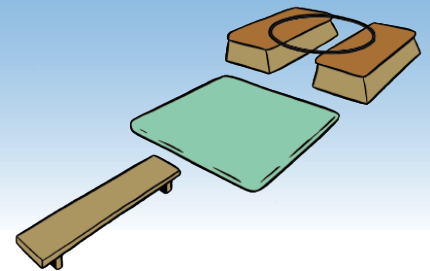
Vi går på Bamsegympa kalas, hipp hopp hurra!
(gå på stället, två klapp i händerna, hoppa och sträck händerna i luften)

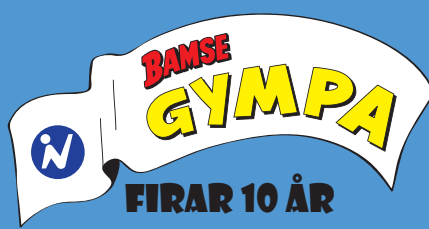
Det gör man minsann inte varje dag.
(vifta med pekfingret från sida till sida)

Vi springer, hoppar och hurrar så klart!
(spring på stället, hoppa på stället, och händer upp i luften)

För i år fyller Bamsegympan tio hela år.
(Nicka med huvudet)

Två fyllda händer oj, vad tiden går .
(Armarna rakt fram, visa tio fingrar, rita en cirkel i luften med pekfingret)





Vi går på Bamsegympa kalas, hipp hopp hurra!
(gå på stället, två klapp i händerna, hoppa
och sträck händerna i luften)

TIPSRUNDA

Efter pausen är det dags för tipsrundan:

Ni hämtar själva materialet med frågor på följande länk: och skriver ut och sätter upp
dessa som en tipsrunda i hallen.

Vill ni vara med och tävla om fina priser finner ni mer information här:

AVSLUTNING:

SKALMANS YOGA OCH LILLE SKUTT VILL VÄNDA HEMÅT

(Övningar och bilder finns på nästkommande sidor)

Sjung valfri födelsedagssång.

(Nu är kalaset slut.)

SKALMANS YOGA

Tanken med barnyoga är att ha roligt och skratta. Yoga ökar flexibiliteten i kroppen och kan ge ökad koordination, balans och koncentration. Med Skalmans Yoga leker vi in yogagrunder.

Skalmans yogaövningar:gaövningar:

Använd gärna Skalman och övriga Bamsefigurer som liknelser så blir det roligare och lättare.

- Skalman sover – ligg ner på rygg, lägg handen på magen och känn andningen.
- Bamsekram – ligg på rygg dra upp båda knäna, krama om.
- Matklockan ringer – sitt skraddare, handflatorna mot varandra framför bröstet.
- Katten Jansson – fyrfota kuta och svanka.
- Skalmans höga hus – stå på ett ben, andra foten vid knät, armarna över huvudet.
- Skalmans tänkaljus – rulla upp till skulderstående.
- Skalmans skal – på knä, kryp ihop, armarna fram, händer mot golvet

LEK: SIST I MÅL

Alla står längs en startlinje. Det gäller att ta sig till mållinjen så långsamt som möjligt med stora rörelser utan att någon gång vara still. Sist över mållinjen vinner.

(Tänk på: I leken sist i mål kan det vara svårt att bedöma. Tona därför gärna ner tävlingsmomentet)

LEK: INTE VÄCKA SKALMAN

Alla ligger bredvid varandra på mage (ganska tätt) och är sovande Skalman. En ska försöka gå över alla sina kompisar utan att nudda någon kompis kropp. Om man nuddar ringer klockan dvs. kompiserna säger RRRRRR – och alla Skalman vaknar.

SOVA



BAMSEKRAM



MATKLOCKAN RINGER



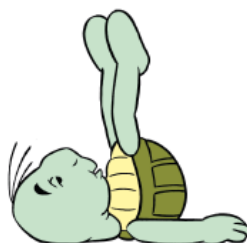
KATTEN JANSSON
KUTA OCH SVANKA



SKALMANS
HÖGA HUS



SKALMANS TÄNKALJUS



SKALMANS SKAL



LILLE SKUTT VILL VÄNDA HEMÅT (SPÅR 6)

Så var det dags att avsluta gympapasset men först ska vi töja ut kroppen som har jobbat hårt. Sträck dig mot taket.

Sträck växelvis höger och vänster arm mot taket
(vers 1)

“Ställ dig bredbent och gunga från
sida till sida”
*Utfall åt höger och utfall åt vänster (första halvan
av refräng 1)*

“Sätt dig ner, håll i tårna, gå med små
steg framåt och tillbaka igen”
*Sitt ner, håll i tårna, låt fötterna ta små steg, klättra
ut till bensträckning, och tillbaka till ihopkrupet
(vers 2)*

“Lägg dig ner på rygg, rulla runt
till mage, sätt i dina händer och res
överkroppen”
*Ligg ner, rulla runt till mage, sätt i händerna och lyft
(första halvan av refräng 2)*

“Rulla tillbaka till rygg och sträck ut
så du blir lång”
*Rulla över till rygg, sträck ut med armarna
över huvudet (andra halvan av refräng 2)*

“Nu vilar vi resten av låten”
Ligg och vila (sista refrängen)

