



Bärplockning



Ge anvisningarna till den som ringer: Gör rörelserna sittande, lugnt och utan att ha bråttom. Upprepa rörelserna 6–10 gånger. Sätt telefonen mot örat eller på bordet när du gör rörelserna eller sätt på högtalaren.

1. Vi ger oss av på en promenadstig genom skogen: vi tar raska steg sittande, armarna svänger med.
2. Vi kikar om det finns några bär: vi böjer oss försiktigt framåt och rätar på oss sedan genom att rulla upp ryggen i rak. När vi böjer oss ned, vrider vi huvudet om vartannat åt sidorna.
3. Ännu syns det inga bär. Vi måste gå djupare in i skogen. Vi går genom ett avverkningsområde och måste ta långa kliv över fallna träd och grenar: vi lyfter knäna växelvis högt upp.
4. I kanten av kärret finns det snårskog, som vi måste ta oss igenom: vi gör stora cirklar med armarna framifrån och mot sidorna, som om vi böjde undan grenar. Vi kan samtidigt lyfta på benen.
5. Äntligen ser vi bär! Vi lyfter upp bärhinken i famnen och börjar plocka: Vi lyfter upp hinken i famnen med båda händerna från marken. Vi plockar bär på sidorna så att vi försiktigt sträcker ned handen mot utsidan av benet på samma sida.
6. Myggorna börjar störa bärplockningen. En del försöker sticka oss i ryggen: Vi viftar med händerna i luften, som om vi jagade bort myggorna. Vi smäller med ena handen över motsatt axel på ryggen.
7. Vi sprayar insektsmedel på huden: Vi tar upp insektsmedelsflaskan i handen och sprayar på hela kroppen, även fötterna och ryggen.

8. Börjar det måne småregna lite? Vi känner efter med händerna om
9. det kommer droppar:
vi sträcker fram armarna och vänder handflatorna växelvis mot himlen och marken.
10. Det verkar småregna lite. Vartåt ligger hemmet måntro? Vi ser oss omkring och funderar: vi vänder huvudet genom att kika från den ena sidan till den andra.
11. Slutligen kommer vi till en plats vi känner igen, som ligger ganska nära hemmet. Vi lyfter upp en bärhink i vardera hand och testar deras vikt. Har vi redan tillräckligt med bär? Vi testar ännu om vi säkert orkar bära hinkarna: Vi lutar överkroppen växelvis åt båda sidorna (magövning i sidled). Vi håller ryggarna raka.
12. Nu börjar regnet tillta litegrann. Vi måste skynda oss hemåt. Vi måste ännu ta oss igenom ett buskage, för att komma upp på landsvägen. Vi bär bärhinkarna högt upp, så att bären inte faller ut: vi lyfter växelvis upp knäna högt upp. Vi håller samtidigt armarna på sidorna. Armbågarna är riktade åt sidan i höjd med axlarna.
13. Nu kom vi upp på landsvägen. Vi börjar gå med raska steg utmed vägkanten: Vi tar raska steg på stället.
14. Alldeles strax kommer vi fram till taket på vår altan. Oj vilken fart vi hade! Vi skakar av oss det värsta av regnet och torkar håret torrt: Vi skakar kroppen. Vi stryker händerna växelvis över huvudet.
15. Allt hukande i bärskogen har gjort ryggen lite stel. Vi kör ännu ett par ordentliga stretchningar: Vi böjer oss nedåt med rundad rygg och rätar sedan på oss och öppnar upp bröstkorgen.

Nu har bären plockats. Vilka bär plockade du? Vad borde man göra med dem härnäst? Vad ska du laga av dem?

