

Somrig fantasigymnastik



Ge anvisningarna till den som ringer: Sätt stabila och halkfria skor på fötterna. Rörelserna görs stående och sittande. Ha ett stabilt stöd inom räckhåll, till exempel ett bord eller en stol. Gör rörelserna lugnt och tryggt, utan att ha bråttom. Upprepa rörelserna 4–6 gånger. Sätt telefonen mot örat eller på bordet när du gör rörelserna eller sätt på högtalaren.

1. Du stiger upp pigg efter en god natts sömn. → Ställ dig upp.
2. Stretcha så att du vaknar till den nya dagen. → Sträck växelvis upp båda armarna och böj kroppen åt sidorna.
3. Du går ut på altanen. → Gå på stället.
4. Solen skiner på den molnfria himlen och du stannar upp för att beundra den härliga morgonen. →
Stå med benen något isär. Roter kroppens vid midjan från den ena till den andra sidan. →
5. Du bestämmer dig för att gå på en morgonpromenad. Före det applicerar du ändå lite solkräm på ansiktet, armarna och överkroppen. → Cirkulera händerna på ansiktet, stryk över armarna och magen. Som en extra utmaning kan du, om du vill, lyfta upp benet med knät något böjt. Då får du samtidigt en liten balansövning. Ta vid behov stöd av till exempel en stol.
6. Du tar ned en hatt från en krok, som sitter högt upp på terrassväggen. → Sträck upp armarna växelvis. Som en ytterligare utmaning kan du även lyfta upp hälen på foten på samma sida en bit från golvet, om din balans tillåter det. Ta vid behov stöd av till exempel en stol.
7. Äntligen kommer du iväg. Du börjar gå över den daggvåta gräsmattan mot stranden. Du försöker undvika att blöta ned skorna. → Lyft upp knäna högt upp på ett lugnt sätt. Sätt ned foten försiktigt på marken.



8. Du är på gott humör och nynnlar på en sommarkvällsvals. Du stannar upp och bestämmer dig för att ta några danssteg. → Ta sidosteg växelvis åt vänster och höger. För sedan foten intill den andra och böj lite lätt på knäna. Ta vid behov stöd av till exempel en stol.
9. En tanke dyker upp om huruvida någon såg din dans och du ser dig omkring.
→ Stå stilla och vrid huvudet lugnt från den ena sidan till den andra.
10. Du fortsätter promenaden mot stranden. → Gå på stället.
11. Väl på stranden bestämmer du dig för att vila en stund i skuggan och du sätter dig på en stubbe för att beundra sjön, som glittrar i solskenet. Livet ler. → Sätt dig på en stol. Böj och räta ut anklarna några gånger. Andas lugnt.
12. En sommarplåga, bromsen, intresserar sig för dig. Du försöker bli kvitt den.
→ Vifta med armarna åt alla håll.
13. Du ger upp och bestämmer dig för att ge dig ut och ro med ekan vid stranden. → Dra båda armbågarna bakåt och räta sedan ut dem. Ro även växelvis med händerna och ro baklänges ibland.
14. Du kommer tillbaka till stranden och upptäcker att det kurrar i magen. Du bestämmer dig för att gå hem för att koka kaffe. Samtidigt prasslar det till någonstans i buskarna. Du blir rädd och börjar springa.
→ Ställ dig upp. Stampa snabbt med fötterna.
15. Efter en stund stannar du upp och tänker att du är helt vimsig. Du kramar dig själv och skrattar åt hela händelsen. → Lägg armarna i kors och händerna på axlarna. Klappa dig själv på överkroppen, händerna och låren.
16. Du är nöjd med dig själv. Det var en trevlig morgonpromenad. Du sätter slutligen igång med att koka kaffe och bestämmer dig för att belöna dig själv med någon mumsig godbit. → Skaka händerna och benen så att de är avslappnade.