

# KÄNSLOÄVENTYRET



## KNEP OCH ÖVNINGAR MED LILLIS OCH MO



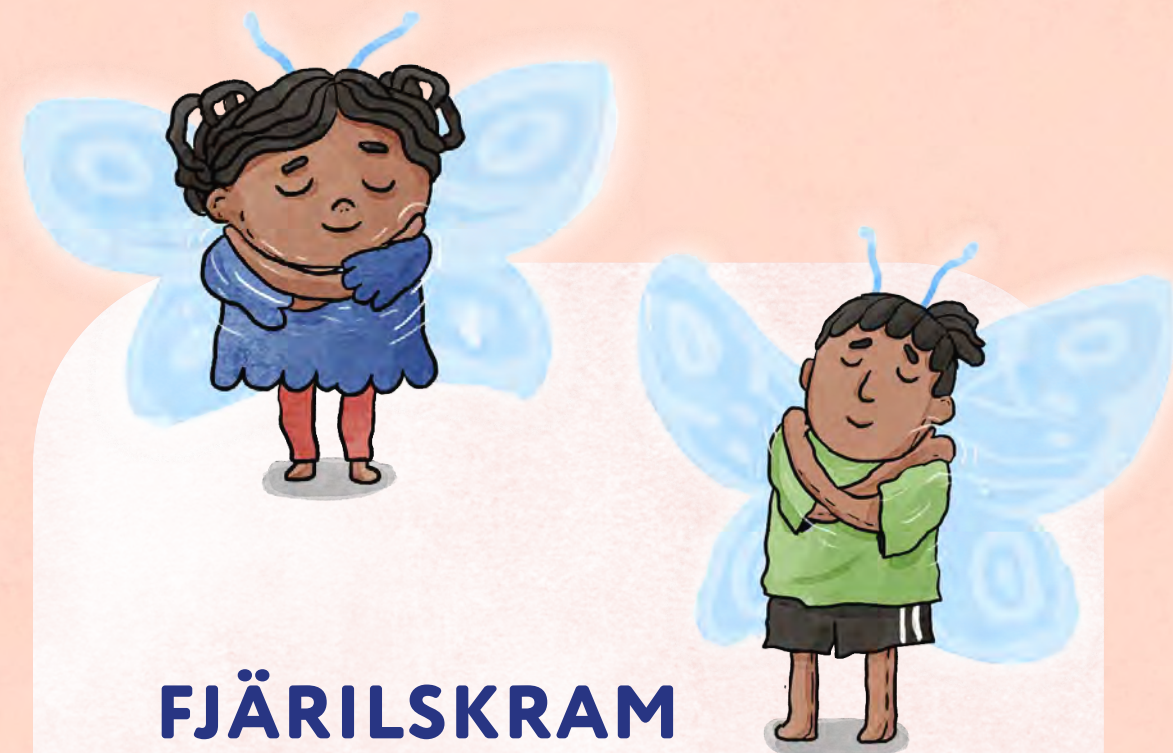
### VARM CHOKLAD-ANDNING

1. Låtsas att du håller en stor kopp med varm choklad framför dig.
2. Den luktar gott, dra in doften genom näsan. Mmm.
3. Den är supervarm, blås på den lugnt och länge.
4. Upprepa några gånger. Kanske vill du låtsas dricka lite?



### SPAGETTI-AVSLAPPNING

1. Låtsas att du är en hård, okokt spaghetti. Lyft upp axlarna upp mot öronen, räck upp armarna och sträck ut alla fingrar.
2. Spänn magen och ryggen.
3. Spänn benen och fötterna. Knip med tårna.
4. Nu börjar det koka, känn hur du blir mjukare och mjukare i hela kroppen.



### FJÄRILSKRAM

1. Korsarmarna över bröstet.
2. Lägg händerna på dina axlar, en på varje sida.
3. Klappa eller stryk med händerna över axlarna och armarna.
4. Känn efter. Hur vill du ha din fjärilskram?



### SKAKA BORT SKAM

Skaka hela kroppen så snabbt och hårt du kan. Som en blöt hund som vill bli torr.



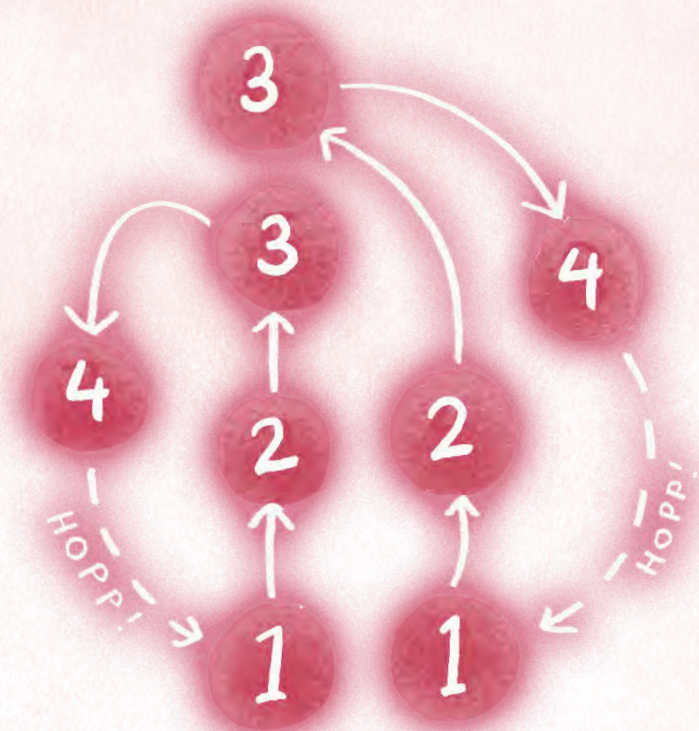
### VILA MED VÄDER

Kika ut genom fönstret. Vad ser du? Träd som rör sig av blåst? Moln som svävar? Kanske stjärnor eller en måne?



### SKATTKISTAN

Samla på saker som gör dig glad, tänk på roliga minnen och sådant du längtar efter. Sådant som får dig att le och skratta.



### FINGERDANS

1. Sätt två fingrar på ettorna.
2. Börja räkna och flytta samtidigt fingrarna vidare. ett-två-tre-fyr-HOPP! Sjung eller nynna samtidigt.
3. Börja direkt om från ett.
4. Dansa snabbare och snabbare. Hänger du med?



### STJÄRNAN

1. Ställ dig med benen brett isär.
2. Lyft dina armar snett upp och ut.
3. Lyft upp hakan och bröstet.
4. Säg högt eller tyst: Jag är en stjärna!

