

Övningen är hämtad från [www.friluften.se](http://www.friluften.se) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Ämne: Hälsa  
Författare: Liz-beth Jansson  
Årskurs:  
Gruppstorlek:  
Svarar mot kursmål:

## MASSAGESAGA

Gör så här:

**En katt låg på fönsterbrädan och njöt av värmen från elementet.**

(Lägg båda dina händer mitt på ryggen på den som ska masseras)

**Han tittade ut genom fönstret och såg solen gå upp och sprida sina strålar överallt därute.**

(Gör stora varma cirklar med handflatorna över hela ryggen)

**Katten sträckte på sig så mjukt och långsamt, kota för kota, så som bara katter kan.**

(Dra med handflatorna långsamt nerifrån rygglutet och upp och ut mot skuldrorna/axlarna samtidigt som du trycker lätt)

**När han var klar med sin morgongymnastik gick han ut och började sin morgonpromenad.**

(Gör katt-tassar som spatserar över hela ryggen)

**Katten vandrade omkring och nosade tills han plötsligt fick se något som rörde sig i bortre delen av trädgården. Det var en liten mus som kilade omkring där.**

(Gör spiraler med fingertopparna runt på ryggen)

**Med snabba steg sprang katten åt det hållet. Han lade sig på lur .**

(Lägg händerna högst upp på axlarna och massera mjukt)

**Plötsligt kom mörka moln fram på himlen och det började blåsa.**

(Låt händerna fara fram över ryggen såsom vinden)

**Det började regna och katten glömde genast bort den lilla musen .**

(Trumma med fingertopparna över ryggen)

**Katten som inte gillade vatten, skyndade sig in i huset, och var snart tillbaka på sin varma, sköna plats på fönsterbrädan.**

(Gör tassar som skyndar till mitten av ryggen, där handflatorna lägger sig stilla igen )