

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

Författare: Gun-Britt Folkesson

Skolår: f-klass och uppåt

**Räven värmer igelkotten (Massage i ring)**

Så säger kurs och läroplan: Lgr 11

Skolan ska sträva efter att vara en levande social gemenskap som ger trygghet och vilja och lust att lära.

Skolan ska främja förståelse för andra människor och förmågan till inlevelse. Omsorg om den enskildes välbefinnande och utveckling ska präglade verksamheten.

Gör så här:

Antal deltagare minst 8 st.

Dela in eleverna i två lika stora grupper. Den ena gruppen, Igelkottarna, ställer sig i en tät ring med ansiktet inåt. De kan hålla ihop med armkrok.

Den andra gruppen, Rävarna ställer sig bakom varsin igelkott.

Igelkottarna blir mottagare och rävarna blir givare.

Berätta följande för gruppen:

Det är kallt ute och igelkottarna har vaknat för tidigt ur sin vintersöm. Därför får rävarna som har en varm och tjock päls, hjälpa till med att värma dem. Det går till så här: Rävarna stryker igelkottarna över ryggen med sina tassor. Börja uppe vid nacken och drag långsamt och rytmiskt ner mot ländryggen. Tänk på att lyfta tassor ordentligt när ni byter grepp så att ni inte sticker er på igelkottens vassa taggar. Låt en tass ha kontakt med igelkottens rygg under tiden som ni lyfter den andra. Fortsätt så en stund.

När ledaren säger till roterar rävarna ett steg motsols och hamnar därmed bakom en ny igelkott. Detta ska ske utan uppehåll i strykningarna, så att räven först för över sin högra tass på den nya igelkottens rygg och inte tar bort sin vänstra tass från den gamla igelkotten förrän denne fått nästa rävs tass på sin rygg. Man kan försöka göra bytet utan att igelkottarna känner av det.

Man fortsätter, helst under tystnad, tills alla rävar har masserat alla igelkottar, därefter byter man roller.

Idén är hämtad från "Massage i ring 2", Kamratövningar av Sven-Gunnar Furmark