

MATTBEFRIAREN



En bra uppvärmningslek att inleda t.ex. en lektion där mattövningar ingår. Barnen tränar omedvetet att rulla och göra kullerbyttor, vilket är bra för smidighets och koordinationsträning. Utse två barn s.k. "mattbefriare". Dessa springer omkring med var sin matta framför sig. Utse också två kullare som försöker att kulla sina kamrater genom att röra vid dem. När man blir vidrörd av en kullare sätter man sig ner på huk och väntar på att en kamrat med matta kommer och befriar genom att lägga mattan framför så att man kan slå en kullerbytta på mattan. Därefter övertar man rollen som "mattbefriare". Leken pågår i ca. 5 minuter till häftig musik.

