

Gympa patrullen



SPLIT



Gymnastik
förbundet



Innehåll

Inledning	2
Indien	3
Safari	6
Nordpolen	8
Bondgården	10
Fjällen	12
Havet	14
Månen	16



Gympapatrullen

I materialet Gympapatrullen möter du barnen Tsuka, Hara, Flick och Flack samt deras maskot grodan Split. Dessa barn är olika men ändå väldigt lika.

Det här är ett rörelsematerial tänkt för barn i åldrarna 3 till 7 år. Materialet passar såväl i förskola/skola som för en barngymnastikgrupp. Programmet innehåller noga utvalda motorik- och gymnastikövningar som främjar barns utveckling. Du behöver ha tillgång till en gymnastiksal för att kunna utföra alla banor i häftet.

Tanken är att barnen med lek och fantasi ska leva sig in i de olika uppdragen i de olika miljöerna och ha **riktigt roligt!**



Lektionens uppbyggnad

Flyg iväg (samling)

Varje pass börjar med en samling för att komma ner i varv, inspireras och bli nyfiken. Barnen ligger ner och blundar och ledaren läser upp det "uppdrag" som Gympapatrullen fått.

På CD'n finns ett ljudspår som fungerar som en signatur. Barnen "flyger" sedan iväg på uppdraget tillsammans med Gympapatrullen.

Landa (uppvärmning)

Nu har barnen kommit fram till uppdragsmiljön. På CD'n finns en uppvärmningslåt med rörelser för varje uppdrag/miljö. Det finns också en uppvärmningslek till varje miljö.

Uppdrag (redskapsbana)

Nu ska barnen lösa uppdraget genom att pröva redskapsbanan.

Åk hem (nedvarvning)

Barnen samlas för nedvarvning, en lek, massage eller yoga. På CD'n finns också nedvarvningsmusik och ljudspår för att åka hem.

Lycka till med äventyren!

Mikaela Alburg

Författare



Den lilla indiska apan Macaca bor i en djurpark i Sverige men saknar sina indiska vänner och har hemlängtan. Split och Hara får i uppdrag att hjälpa Macaca att komma hem till Indien igen.

Uppvärmning

Bollywooddans (spår 5)

Gör en stor sol med armarna nedifrån och upp. Låt handflatorna mötas ovanför huvudet och sänk sedan ner händerna, stanna vid bröstet. (Intro)

Utfall höger och vänster, böjda armar, handflatorna mot taket... (Vers 1)

Höger, vänster steg fram, höger, vänster steg bak, händerna som "lucia" och lite gungande. Upprepa en gång. Sedan dito men börja stegen bakåt. Upprepa en gång (Ref 1).

Hoppa två snurrar runt höger fot och sedan två snurrar på vänster fot, armarna böjda och uppåt (Ref 1)

Gå två sidsteg och gör vågor med händerna framför kroppen, höger respektive vänster (mellanspel)

Upprepa vers 1 (vers 2)

Upprepa ref. 1 (Ref 2)

Upprepa mellanspel

Stå bredbent med böjda ben, "ormtjuserarmer" improvisation (trumsolo)

Upprepa ref.

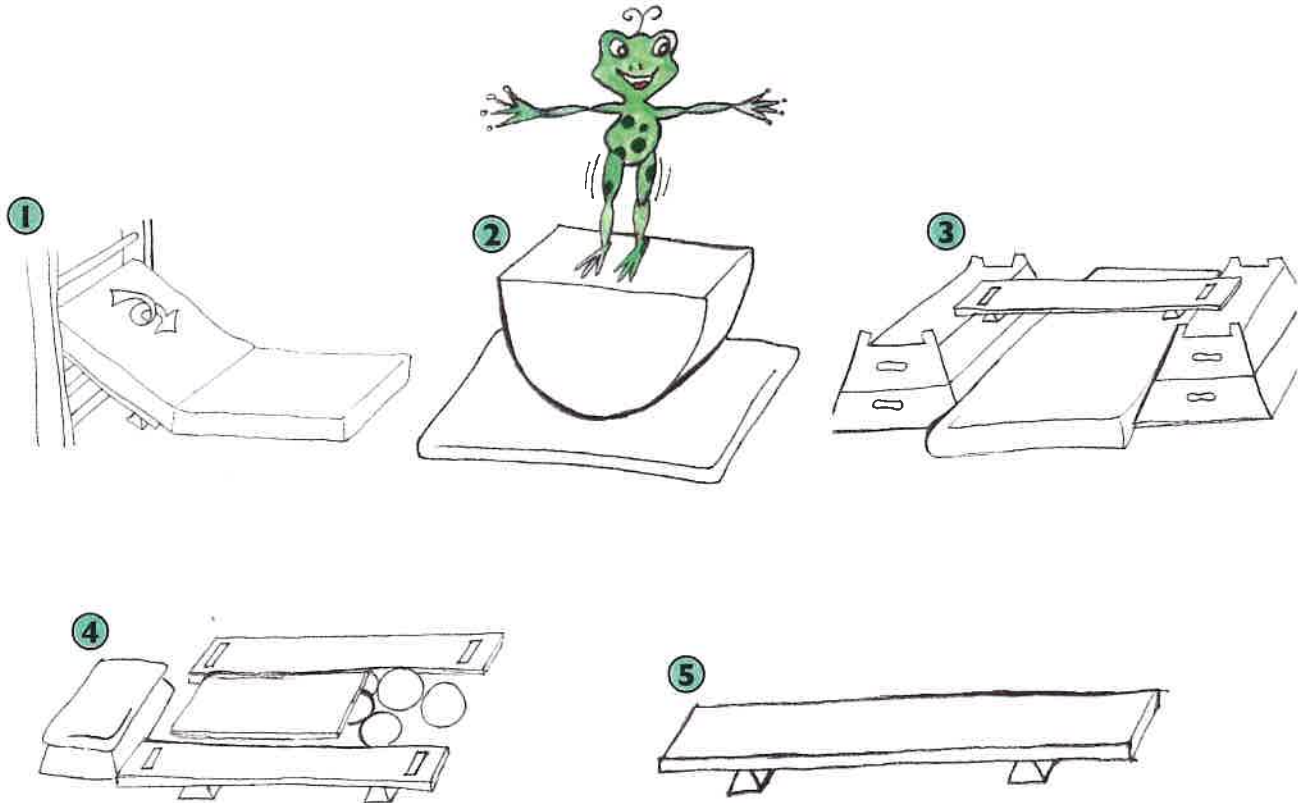
Sluta i valfri indien-inspirerad pose.

Lek

Ormtjusarkull

I mitten av salen läggs en tjockmatta. Två eller tre är tagare. Alla andra springer i salen. Blir man tagen förvandlas man till en ormtjusare. Ormtjusaren går upp på mattan och sätter sig (som skräddare) vid kanten och spelar luftflöjt. Ormtjusaren blir befriad när någon spelar orm som "dansar" framför flöjten.





Bana

1. **Apberget** – rulla ner för backe, kullerbytta eller stock (bänkar mot ribbstol, tjockmatta på bänkarna)
2. **Balansera på elefanten** – Håll balansen på vingligt plan (matta och ex. viltkudde + ledare som säkerhetshjälp)
3. **Balansera på hustaken** – Balans på högt och smalt (bänk mellan två plintar, matta)
4. **Den flygande mattan** – Dra dig fram (två bänkar ut från ribbstol, bollar mellan bänkarna, matta över bollarna, pallplint som stopp, rep knutet i ribbstol, sitt på mattan, dra i repet)
5. **Påfågelgång** – Stödgång, händer i golv, fötter på bänk, rumpan upp, gå i sidled (bänk)

PÅ VÅR JORD
FINNS MASSOR AV
OLIKA LÄNDER
ALLA VACKRA PÅ
SITT SÄTT!



Nedvarvning

Yoga (spår 6)

Läs berättelsen och gör rörelserna i ett långsamt flöde.

Split och Hara har åkt till Indien (armrörelse i cirkel ut-upp-ner, till samla framför bröstet)

I Indien finns det många spännande och vackra djur som...
Gorillor (böj ner ta under tårna)
Elefanter (klättra fram med händerna till fyrfota)
Krokodiler (klättra ytterligare fram och sänk kroppen)
Kobror (ligg ner, sträck armarna)

Men det finns också många fina växter och blommor i Indien...
Lotusblomman (ligg ner, rulla runt till ryggliggande, lyft fötterna, ta tag i fötterna)

Split... (gunga och rulla upp till huksittande) *och Hara...* (ner till knäsittande)

tycker väldigt mycket om Indien (fäll överkroppen fram, händerna i golvet)



Tsuka och Hara är på safari och tittar på alla vackra och häftiga djur. Plötsligt får de höra att det finns tjuvar som försöker sno alla djungel-skatter. Tsuka och Hara får i uppdrag att hitta alla djungel-skatterna, innan tjuvarna, och gömma dem. För om tjuvarna hinner först kommer skatterna att ta slut och djungelns djur är i fara.

Uppvärmning

Safaridans (spår 3)

Följ lätttexten

"Händerna mot taket, vinka till en kompis
Händerna mot golvet, gå på alla fyra
Detta är precis vad vi vill göra,
för detta är vår egen djungeldans
Kanske tycker ni att den är konstig,
men detta är vår egen djungeldans

Lägg dig ned på magen, åla som en kobra
Lägg dig nu på ryggen, simma lite ryggsim

Detta är precis vad vi vill göra,
för detta är vår egen djungeldans
Kanske tycker ni att den är konstig,
men detta är vår egen djungeldans

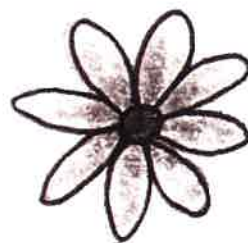
Sätt händerna i sidan, och hoppa sen på stället
Hoppa lite framåt, hoppa lite bakåt

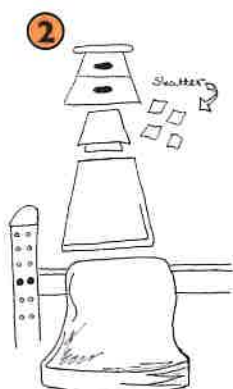
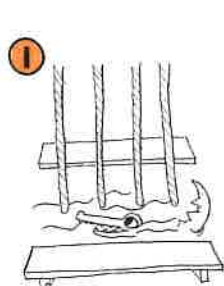
Detta är precis vad vi vill göra,
för detta är vår egen djungeldans
Kanske tycker ni att den är konstig,
men detta är vår egen djungeldans
Detta är precis vad vi vill göra,
för detta är vår egen djungeldans
Kanske tycker ni att den är konstig,
men detta är vår egen djungeldans
Ja, detta är vår egen djungeldans"

Lek

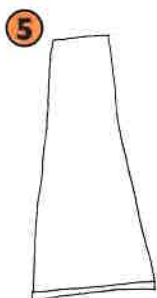
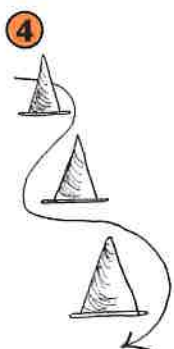
Tsuka och Hara är på safari - alla barn springer häller om buller till musik. När de stöter på ett djur måste de härmna djuret så att djuret inte blir rädd - ledaren stoppar musiken och ropar ut ett djur som barnen ska gestalta med ljud och rörelser.

Tips: Lite äldre barn kan samarbeta två och två i gestaltningen.





VAR RÄDD OM
DJUREN OCH
NATUREN, DE ÄR
VÅRA DJUNGEL-
SKATTER!



Bana

Lägg ut ärtpåsar (skatter) i några högar utefter banan. Barnen börjarsedan på olika ställen för att undvika kö. De tar med sig en ärtpåse runt banan. Ärtpåsen kan transporteras på olika sätt (under hakan, på huvudet, mellan händerna m.m.). Nästa gång kan man försöka ta med sig två ärtpåsar runt banan.

1. **Krokodildiket** – Svinga i lianer över ett krokodildike. (Bänkar, linor)
2. **Apornas lekplats** – Hoppa och klättra (tvådelars plint, satsbräda, matta, bom med tjockmatta över)
3. **Lejonklippan** – Klättra upp för klippan, hoppa ner (pallplint/plintar i tre nivåer, matta)
4. **Ormslalom** – Åla slalom (koner)

5. **Larvgång** – Gå som en larv på mattan (Flytta först händer sedan fötter)

6. **Gömman** – Klättra upp och göm skatten (kon fastkilad i ribbstolen)

Nedvarning

Djungelvrå!

Alla barn ligger i en ring med huvudet inåt i ringen. När ledaren tar på barnets fot får barnet börja låta som ett djungel-/safariljud. Barnen bildar tillsammans en ljudmatta av olika ljud. När ledaren återigen tar på foten tystnar man.

Exempel på ljud kan vara regn som öser ner eller droppar, djungeldjur som låter, vind som susar, blad som prasslar, lera som klafsar etc.



Nordpolen

En stackars isbjörnsunge har åkt ut på ett isflak utanför Arktis. Isflaket håller på att smälta och ungen kan inte simma så bra ännu. Flick och Flack får i uppdrag att följa med på en expedition till Nordpolen för att rädda ungen och ta den tillbaka till den oroligt väntande isbjörns mamman.

Uppvärmning

Nordpolens ringlek (spår 4)

Följ lätttexten

Kom nu alla vänner, vi springer i en ring
Vi måste hålla värmen vi får inte sitta still
Vi är ju på Nordpolen och har ingen brasa tänt
vi har inga tjocka vantar här finns inga element
Spring, spring, spring, spring osv

Kom nu alla vänner vi hoppar i en ring
Vi måste hålla värmen vi får inte sitta still
Vi är ju på Nordpolen och har ingen brasa tänt
vi har inga tjocka vantar här finns inga element
Hopp, hopp, Hopp, hopp osv

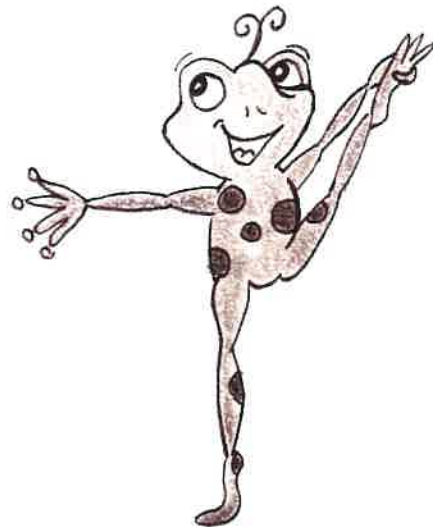
Kom nu alla vänner vi klappar i en ring
Vi måste hålla värmen vi får inte sitta still
Vi är ju på Nordpolen och har ingen brasa tänt
vi har inga tjocka vantar här finns inga element
Klapp, klapp, klapp, klapp osv

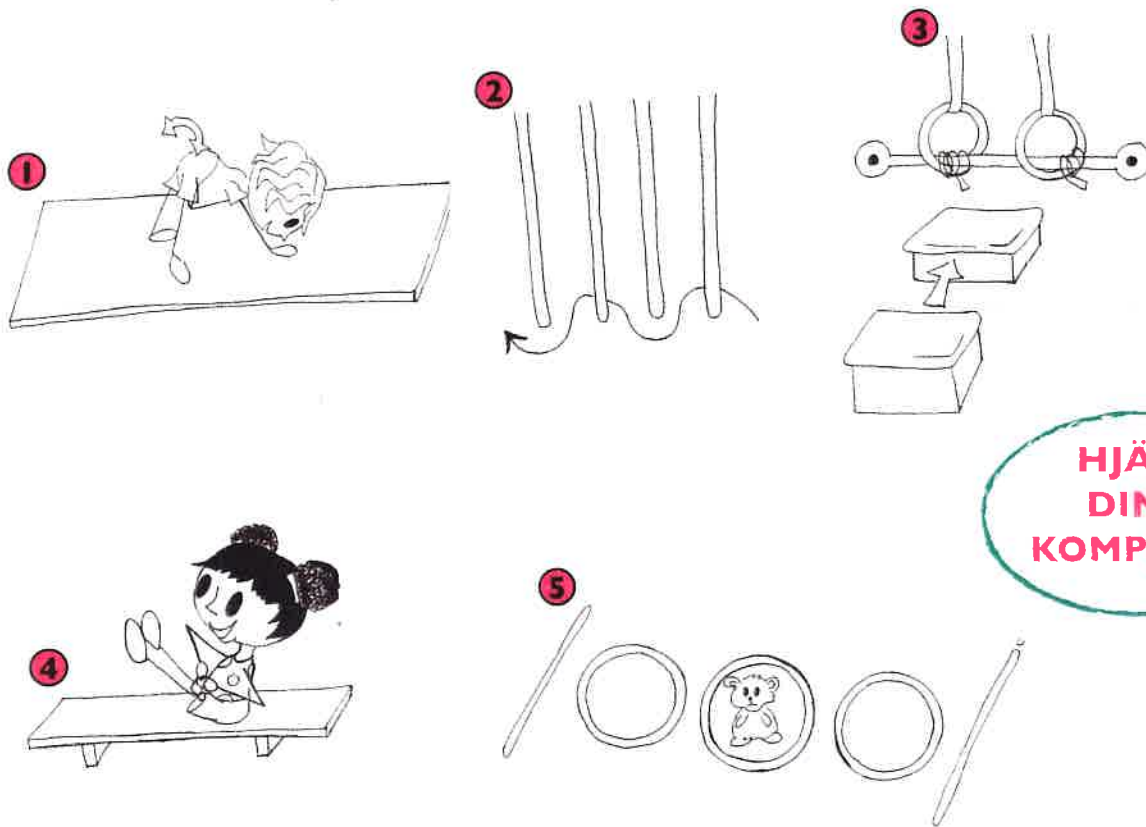
Kom nu alla vänner vi dansar i en ring
Vi måste hålla värmen vi får inte sitta still
Vi är ju på Nordpolen och har ingen brasa tänt
vi har inga tjocka vantar här finns inga element
Dansa, dansa, dansa, dansa osv”

Lek

Istapps-kull.

Alla barn hoppar runt som stela istappar. Blir man kullad av miljömonstret smälter man ihop som en pöl på golvet. Några kompisar måste då komma och blåsa kall, frisk Arktisvind på "pölen". Istappen fryser igen (blir spänd i hela kroppen) och kompisarna reser upp den stela istappen till stående. Leken fortsätter.





**HJÄLP
DINA
KOMPISAR!**

Bana

- 1. Smyg förbi den oroliga isbjörnsammans**
– Gå framåt på alla fyra med raka, stela ben (matta)
- 2. Spring mellan istappar** – Slalom (redskap:linor)
- 3. Svinga över glaciärssprickan** – Svinga i räck från pallplint till pallplint (redskap: räck fastknutet i ringar, pallplintar)
- 4. Kajakpaddling** – Balansera på rumpan och läs ramsa (redskap: bänk)
- 5. Rädda isbjörnsungen** – Harskutt i isflak (redskap: rep, rockringar och gärna en gossedjurs-isbjörn)

Nedvarvning

Björnkramar

Halva gruppen står utspridda på golvet (på Arktis) och blundar, de fryser. Andra halvan ska gå runt och ge alla värmande isbjörnskramar. Sedan byter man uppgift.

Messagesaga

Två och två. En masserar den andre på ryggen. Byt uppgift

Det var en gång en liten isbjörnsunge som gick runt på isen med stora mjuka tassor

– steg med knutna nävar

Solen lyste...

– stor cirkelrörelse

och en vind svepte över det kalla landskapet

– svepande rörelse

Isbjörnen tyckte om att klättra bland glaciärer...

– klättra med fingrarna

och rulla sig i snön...

– rulla handen och att kasa på isen

– drag med hela handflatan

Men en dag brast isen i två delar...

– rita en blixtnedslätt med fingret

och den lilla isbjörnsungen åkte hjälplös ut på ett flak

Som tur är kunde Gympapatrullen rädda ungen

– låt händerna vila mot ryggen

Så nu kan ungen kramas med sin mamma igen

– ge kompiserna en kram



Bondgården

Farmor har skadat foten. Tsuka och Split får i uppdrag att hjälpa henne med allt som behöver göras på bondgården.

Uppvärmning

Bondgårdsdans (spår 7)

"Farmor skada foten,

oj, oj, oj

Vi får hjälpa henne,

oj, oj, oj

Vi måste mocka, mocka, mocka, mocka stallet rent

Vi måste sopa, sopa gården innan det blir sent

Vi måste spika, spika nytt staket för det är klent,

oj, oj, oj

Vi måste leta efter hönsen som försvann igår

Vi måste bära massa vatten in till alla får

Vi måste klippa, klippa naglarna på farmors tår

Ah, Ah, Näää

Mocka, mocka, mocka, mocka, sopa, sopa, sopa, sopa, spika,
spika, spika, spika, leta, leta, leta, bära, bära, bära, bära, klippa,
klippa, klippa, klippa oj, oj, oj

Farmor skada foten,

oj, oj, oj

Vi får hjälpa henne,

oj, oj, oj

Vi måste mjölka, mjölka, mjölka, mjölka alla kor

Vi måste mata farmors glada gris så den blir stor

Vi måste hugga ved och hänga tvätt och putsa skor

oj, oj, oj

Vi måste gräva upp potatisen när den är klar

Vi måste måla hela huset det tar många dar

Vi måste tvätta farmors strumpor i ett vattenkar

Ah, Ah Nääää

mjölka, mjölka, mjölka, mjölka, mata, mata, mata, mata, hugga,
hugga, hugga, hugga, gräva, gräva, gräva, gräva, måla, måla,
måla, måla, tvätta, tvätta, tvätta, tvätta oj, oj, oj
oj, oj, oj, oj, oj, oj"

Lek

Farmor's bullkrig

Halva gruppen är lag "Farmor" och andra halvan är lag "Bullar". Alla sitter huksittande, händerna hålls runt anklarna. Börja i var sin ände av salen. Skutta eller vaggas fram mot andra laget. Farmorlaget ropar "Farmors", Bullaget ropar "Bullar". Försök putta omkull de i andra laget. Tappar man balansen och sätter ner rumpa eller händer i golvet blir man en "bränd bulle" som ligger ner och är tyst.

Morotslandet

Barnen är morötter och ligger i en ring på mage med huvudet inåt i ringen. Barnen håller varandra i händerna. Två barn går runt ringen och ska nu skörda morötter genom att försöka dra loss en morot. En morot som lossnar hjälper till att skörda.



Det har varit en del mobbing och några retstickor på skidskolan. Flack och Split får i uppdrag att åka till fjällen och se till att alla får vara med och att man är snäll mot varandra.

Uppvärmning

Fjällendans (spår 8)

Följ lätttexten

"Skidor åker vi på vårt fjäll, staka nu ordentligt

Klättrar gör vi upp på vårt fjäll, klättrar riktigt högt

Joddel...

Åh Staka (åka skidor)

Åh Klättra

Slalom åker vi på vårt fjäll, sväng med hela kroppen

Dansa gör vi upp på vårt fjäll, hopp och klapp på fot

Joddel...

Åh Slalom

Åh Hopp och Klapp (Klappdans, Joddeldans)

Springer gör vi upp på vårt fjäll för det är bra för kroppen

Allt det här gör vi på vårt fjäll, vi tar det en gång till

Joddel...

Åh Staka

Åh Klättra

Åh Slalom

Åh Hopp och Klapp

Åh Spring"

Lek

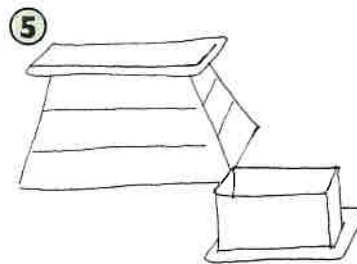
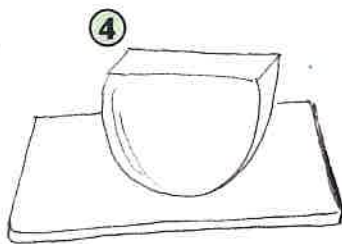
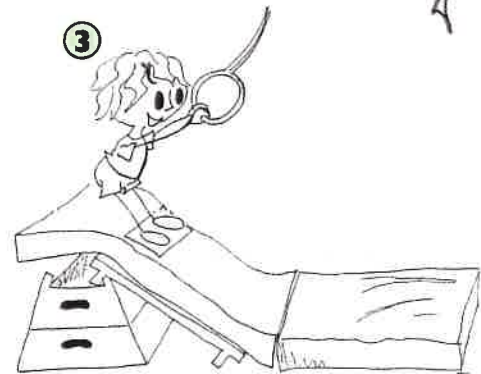
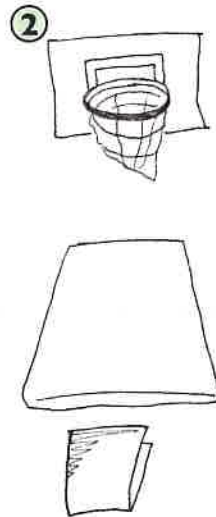
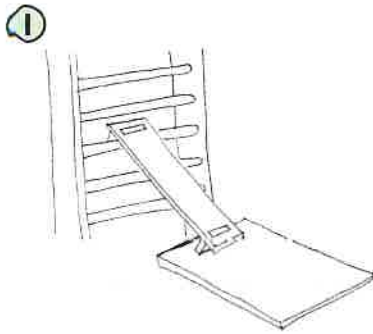
Skakaramsan

Det är så kallt i fjällen bland all snö så vi måste skaka oss varma. Sjung ramsan (valfri melodi) och skaka olika kroppsdelar.

Ex: Foten! Skaka, skaka, skaka, skaka, skaka – oh Rumpan! skaka, skaka, skaka, skaka, skaka – oh Axlar! skaka, skaka, skaka, skaka, skaka osv.

Om man vill avsluta med - Upp! skaka, skaka, skaka, skaka, skaka, - oh Ner! skaka, skaka, skaka, skaka, skaka - oh "Megaskak"! (ett stort hopp)





**KLART ATT
ALLA SKA VARA
MED OCH VARA
KOMPISAR!**

Bana

1. **Pulkabacken** – åk pulka på rumpan (redskap: bänk mot ribbstol, matta under)
2. **Snöbollsprick** – Hoppa och pricka i mål (redskap: satsbräda, matta vid basketkorg eller rockring fäst i ribbstol, lätt boll, ärtpåse eller paperstuss)
3. **Skidbacken** – Åk störtlopp (redskap: bänkar mot plintdelar, matta över, vid ringarna eller linor, mattbit att åka på)
4. **Rulla med snöbollsklot** – Kullerbytta (redskap: viltkudde, matta)
5. **Snöbollskrig** – Göm dig och pricka lådan (redskap: plint att gömma sig bakom, ärtpåsar, pallplint)

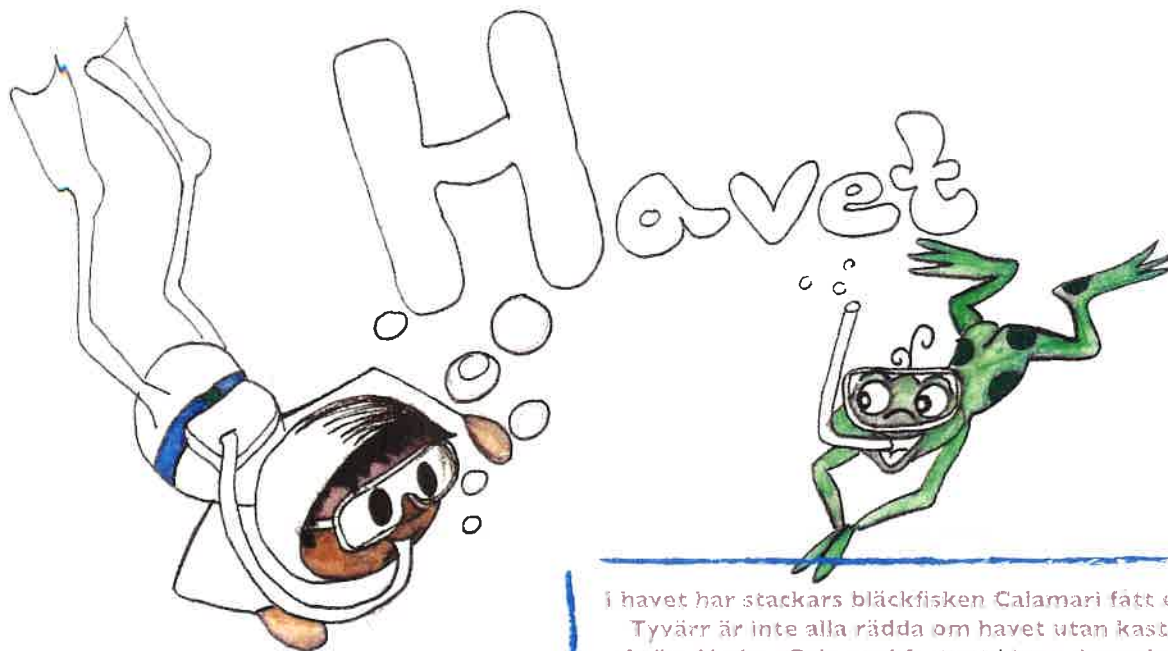
Nedvarvning

Snögubbar

Tre och tre. En är skulptör, en är snö och den tredje är en "härmakompis". Kompisen blundar. Skulptören bygger en snögubbe av snön (ställer i en position). Kompisen får sedan, fortsatt blundande, känna på snögubben och försöka häрма positionen. Byt uppgift.

Skrattreflex

Alla ligger i en ring med huvudet på varandras magar. Alla börjar skratta, ev. får ledaren starta skrattet. Känn hur magen hoppar.



I havet har stackars bläckfisken Calamari fått ett problem. Tyvärr är inte alla rädda om havet utan kastar i massa skräp. Nu har Calamari fastnat i konstiga saker med sina åtta långa armar. Han har fastnat i plast, glas, metallburkar och dessutom i farliga saker som batterier. Flick och Flack har fått i uppdrag att hjälpa Calamari att städa havet och sortera skräpet rätt.

Uppvärmning

Havets dans (spår 9)

Gör långsamt en stor sol med armarna ända nerifrån golvet. Sträck ut åt olika håll. (Intro)

"La la la..."

Sidsteg, höger respektive vänster ev. klapp (Vers 1)

"Vi är på väg ner till havet idag, väskan är packad med allt vi vill ha"

Gå och snurra höger, respektive vänster (Brygga 1)

"En fotboll, ett racket och fika så klart för det är en baddag i dag"

Simma med armarna och följ texten (Ref 1)

"Vi simmar framåt, vi simmar bakåt

Vi simmar hitåt, vi simmar ditåt

Vi simmar framåt, vi simmar bakåt

Vi dyker ner och vi simmar upp"

Sidsteg höger, respektive vänster (mellanspel)

"La la la..."

Kryp ihop och sträck ut (Vers 2)

"När vi har badat så torkar vi oss, sanden den fastnar på kroppen förstås"

Gå och snurra, upprepning av brygga 1 (Brygga 2)

"och strax är det dags för ett dopp i det blå för det är en baddag i dag"

Upprepning av refräng 1 (Ref 2)

"Vi simmar framåt..."

Sidsteg, höger respektive vänster. Ev. fridans (Outro)

"La la la"

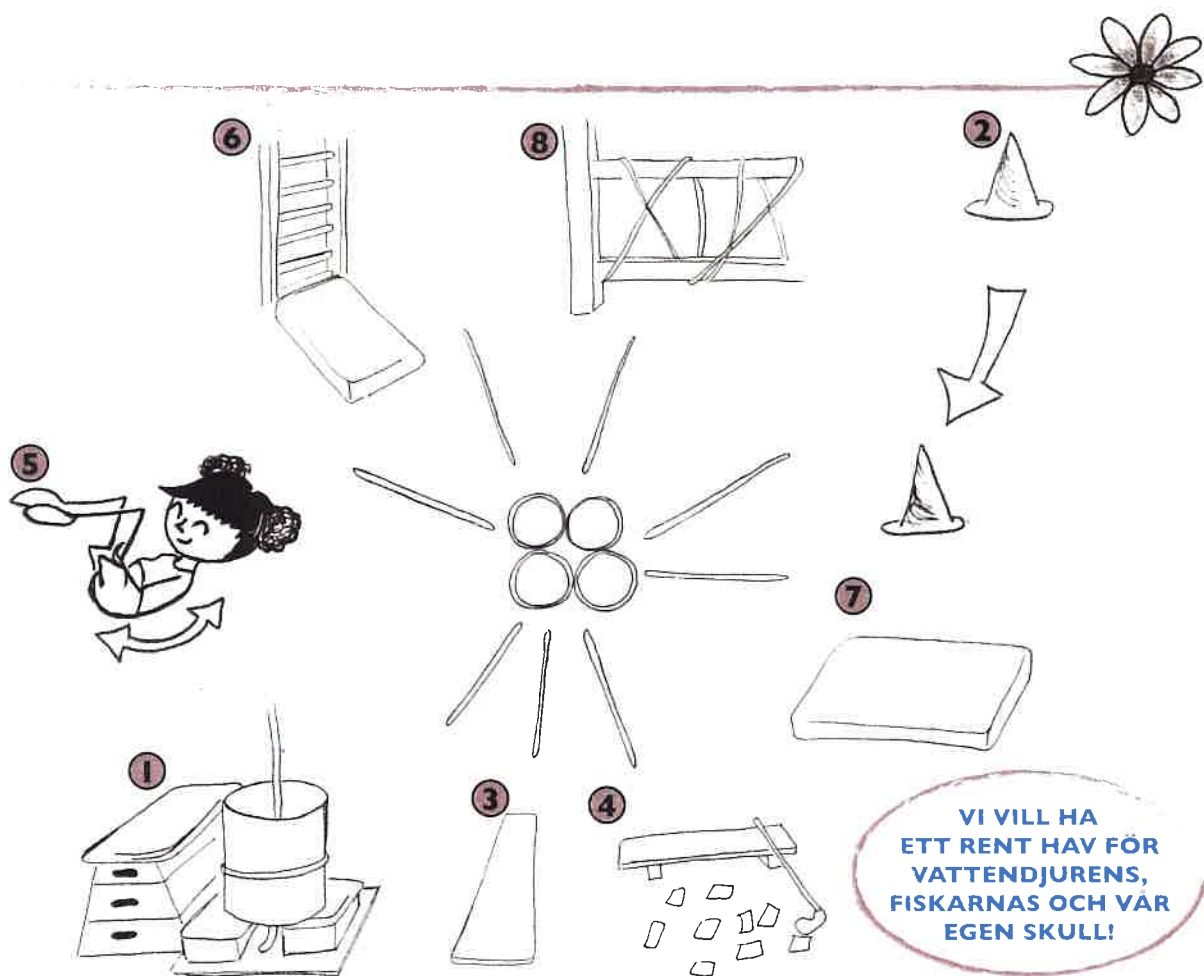
Lek

Bläckfisken

En är tagare, övriga är fiskar som simmar (springer) omkring. När man blir tagen blir man en bläckfisk. Man stannar och står stilla med fötterna men försöker fånga förbi simmande fiskar med sina långa armar. Blir man tagen av en bläckfisk blir man själv bläckfisk.

Krabbor och Kräftor

Halva gruppen startar vid salens ena kortsida (boet) och är krabbor. Andra halvan startar vid motsatta sidan och är kräftor. När ledaren säger Krrrrr... går man sakta mot varandra. Ropar ledaren "krabbor" är det krabbor som jagar kräftor. Tagna följer med till krabboet och blir krabbor, de som hinner hem till kräftboet fortsätter vara kräftor. Om ledaren ropar "kräftor" jagar istället kräftorna och samma sak händer.



Bana

Lägg ut åtta långa hopprep från mitten och ut som bläckfiskarmar. Vid varje repända finns en station och skräp av fyra olika slag eller ärtpåsar i fyra olika färger. I mitten finns fyra rockringar där skräpet ska sorteras. Om man vill kan man markera med skyltar. Skräp/ärtpåsar placeras vid varje station och sorteras i mitten innan man går till nästa station.

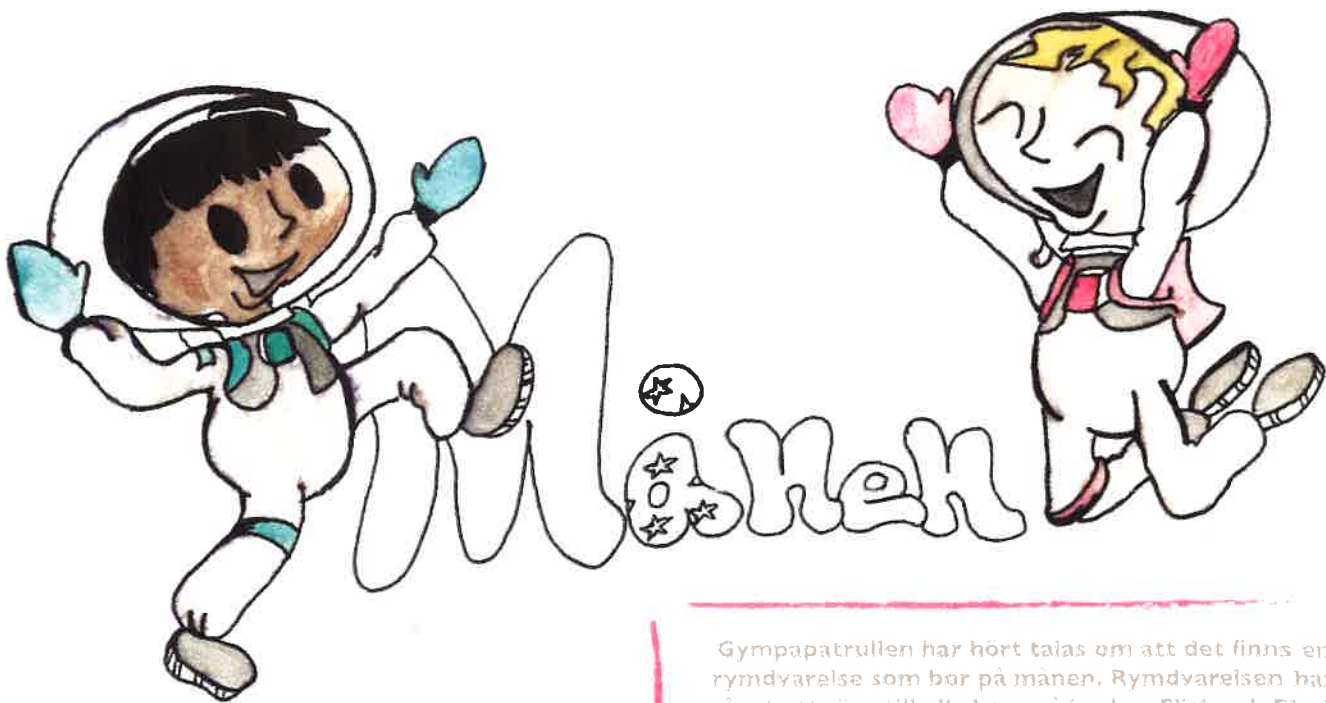
1. **Djuphavsgrottan** – klättra ner i grottan och åla ut (i ihoprullad matta med rockringar runt, lina ner i rullen, plint till hjälp att komma upp, pallplintar som rullen står på)
2. **Krabbgång** – gå som krabborna (magen upp, händer och fötter i golvet, gå i sidled, från en kon till skräpet)
3. **Åla ål** – åla som en ål över mattan (matta)
4. **Fiska skräp** – fånga in skräpet med en håv, klubba eller pinne (bänk, håv eller dyl.)
5. **Båten** – gunga som en båt, plocka skräp med fötterna (matta)
6. **Delfinhoppet** – klättra upp och hoppa ner (ribbstol med tjockmatta under)
7. **Simma fisk** – simma på rygg över mattan (tjockmatta)
8. **Fisknätet** – klättra igenom, akta så du inte fastnar (trollsnöre/rep som spänns som nät mellan ex. dubbelbom eller två plintar)

Nedvarvning

Algerna

Barnen är vattenväxter med rötter ner i botten. Alla ligger ner. Ledaren berättar hur växten drar upp energi genom rötterna.

Ex. "Nu drar växten upp energi från roten och ända ut i tummen". Barnen ligger ner och lyssnar och följer i egna kroppen.



Gympapatrullen har hört talas om att det finns en rymdvarelse som bor på månen. Rymdvarelsen har något att säga till alla barn på jorden. Flick och Flack får i uppdrag att åka till månen och leka en dag med rymdvarelsen och lyssna på vad den vill säga till barnen.

Uppvärmning

Månens ringlek (spår 10)

Följ låttextern

"Här på jorden gillar vi att springa i ring"
Spring i ring.

"Att man blir yr i bollen gör ju ingenting
Ah, Ah, Ah Spring, spring, springa i ring
Ah, Ah, Ah Spring, spring, springa i ring
Men i rymden svävar allting fritt omkring
Så håll i hatten nu min vän.
På månen springer vi så här!" Spring som
om du är på månen (slowmotion)

"Här på jorden gillar vi att hoppa i ring"
Hoppa i ring.

"Att man blir trött i kroppen gör ju ingenting
Ah, Ah, Ah, Hopp, hopp, hoppa i ring
Ah, Ah, Ah, Hopp, hopp, hoppa i ring
Men i rymden svävar allting fritt omkring
Så håll i hatten nu min vän
På månen hoppar vi så här!"
Hoppa som om du ä på månen

"Här på jorden gillar via shaka loss"
Dansa i ring.

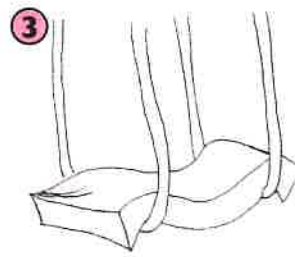
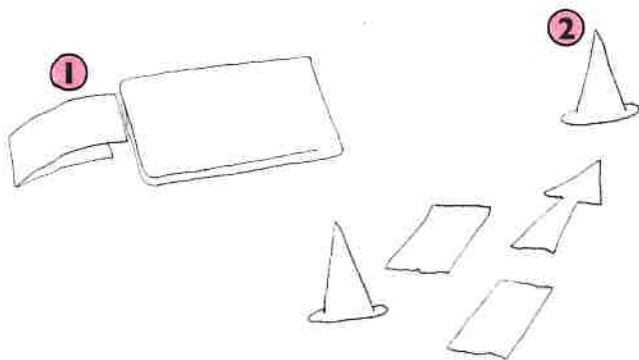
"Att svetten lackar gör ju ingenting för oss
Ah, Ah, Ah Shake, shake shaka loss
Ah, Ah, Ah Shake, shake shaka loss
Men i rymden svävar allting fritt omkring
Så håll i hatten nu min vän
På månen shakar vi så här!"
Dansa som om du är på månen.

Lek

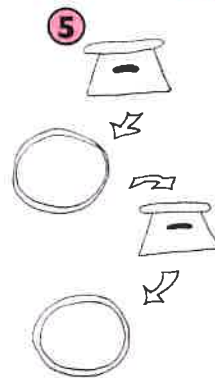
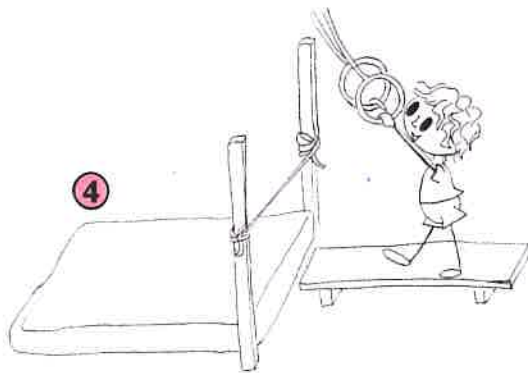
Rymdvarelsedisco

Alla står i en ring. Den som börjar vänder sig mot närmsta kompis och härmar ett rymdmonster (ljud och rörelse). Kompisen härmar och vänder sig mot nästa kompis och skickar vidare en ny monsterrörelse. Försök gärna öka tempot.





Rymdvarelsen ville säga:
GLÖM INTE ATT
DU ÄR EN STJÄRNA
PÅ JORDEN. DU
ÄR VIKTIG!



Bana

Detta är rymdvarelsernas lekplats.

- 1. Rakethopp** – Skjut i väg raketen (ljushopp i satsbräda, matta)
- 2. Månpromenad** – Gå på promenad i moonboots (glid fram med mattbit på vardera fot)
- 3. Flyga tyngdlös** – Flyg som en astronaut (knyt ihop två linor (ev. med rep), lägg en matta mellan)
- 4. Stjärnskuttet** – svinga dig upp i stjärnorna (bänk vid ringarna, trolsnöre uppspant mellan ex. höjdhoppstolpar, tjockmatta + ledare som säkerhetshjälp)
- 5. Månstenar** – hoppa på månstenar (lägg ut pallplintar, mattbitar, rockringar o dyl)

Nedvarvning

Astronautkull

Som kull men alla jobbar i slowmotion. Först är en tagare, markera med lekband. När man blir tagen hämtar man ett lekband och hjälper kullaren.

Stjärnvandringen

Alla barn ligger på rygg och blundar. Ledaren berättar om en liten stjärna som vandrar längs kroppen. Stjärnan stannar vid olika kroppsdelar som barnen ska försöka spänna. Slutligen stannar stjärnan vid barnets bröst. "Här stannar stjärnan – inom dig. För du är en viktig stjärna!"

