

STYRKESAGA – stranden

Fokus mage



”Det var en varm och skön sommardag.

Pär och hans gäng låg på rygg och solade på stranden.

Handdukarna de låg på var alldeles för korta, så de fick lyfta fötterna för att inte bränna sig i sanden. (lyft fötterna strax över golvet, raka ben) Ja, nu kändes det mycket bättre tänkte Pär, där han låg på sin handduk och filosoferade.

- Sist i är en mört! ropade Tilda och rullade runt på mage och började springa ner mot vattnet. (Spring till andra sidan hallen) Jaså, säger du det ropade Pär och började springa han med.

När de kom fram till strandkanten kastade de sig på rygg i vattnet och började flyta runt precis som små, små båtar (lägg er i båtposition, inga fötter eller skulderblad i golvet), det såg nästan lite lustigt ut där de låg alldeles stilla.

- Oh, så skönt det var att ligga här, sa Pär nöjt och började guppa fram och tillbaka så att det skvalpade i vattnet. (gunga båten fram och tillbaka)

Plötsligt kom en våg som gjorde att de alla rullade runt till mage.

För att komma in i land igen började dom paddla med armar och fötter.

Då sprang de upp och la sig på sina handdukar igen.

Oh, vad det var skönt att ligga på mage. De sträckte fram sina händer och lyfte sakta upp överkroppen. Det var riktigt härligt att få sträcka ut magen efter ett så skönt dopp i havet.”