

## STYRKESAGA FÖR BARNGRUPPER

Det var en solig dag i den lilla byn i Afrika och Elsa skuttade glatt ner till bryggan vid havet (*indianhopp/hoppasteg*)

Där låg hennes lilla röda båt som hon skulle ta en liten tur i (*båtposition, ligg på rygg och spänn hela kroppen så att hälar och skulderblad lyfter från marken, händerna på låren, ner med hakan*)

Hon hoppade i båten och drog iväg (*ligg kvar i båten*), men plötsligt fylldes himlen med mörka moln och det började blåsa kraftigt, båten började gunga! (*gunga båtpositionen fram och tillbaka*)

Åh nej, vinden fick tag i seglet och det blev ett stort hål, hur ska Elsa komma i land nu... Hon får ta fram sina åror och paddla till närmaste brygga (*sitt på rumpan med fötterna i luften, eller i golvet för en enklare variant och paddla med armarna från sida till sida*)

Yes äntligen! Elsa ser en brygga som hon stannar båten vid och hoppar i land (*ställ er i brygga, tryck upp höften mot taket*)

Bryggan verkar ha blåst sönder av den hårda vinden så det sticker ut plankor till höger och vänster, här gäller det att vara försiktig! (*stå kvar i brygga och sträck ut ett ben i taget framåt och åt sidorna, testa att sträcka ut någon arm också*)

Elsa måste balansera försiktigt på mittenplankan för att komma in till land utan att ramla i vattnet, det var en ganska lång brygga, men det här fixar hon galant! (*balansera på ett sträck*)

När hon kommer i land ser hon sig nyfiket omkring, här har hon aldrig varit förut. (*spana runt omkring er*)

Plötsligt kommer det en banan flygandes, rakt mot Elsa, hon måste ducka för att hon inte ska få den rakt i huvudet (*djup benböj och armarna skyddar huvudet, upp igen*)

Vad hände? Var kom den ifrån? Hjälp nu kommer en till (*djup benböj*)

Och en till! (*djup benböj*)

Elsa tittar upp och ser en apa sitta i ett träd med en hel klase bananer och skrattar. Näe så kan vi inte ha det, Elsa måste ta bananerna från apan!

Hon måste krypa igenom en slags tunnel av buskar och snår (*kryp framåt med fötter och händer i golvet*) och sen kommer det ett träd som ligger tvärs över stigen som Elsa måste rulla under (*rulla stock*). Det måste blåst ner i den plötsliga stormen.

Elsa ser nu apan i trädet rakt ovanför henne och hon sträcker sig upp allt vad hon kan för att nå, men precis när hon ska ta bananerna hoppar apan iväg och försvinner i djungeln, typiskt!

Elsa får snopet (*rulla under stocken, krypa genom tunneln, balansera tillbaka över den trasiga bryggan och paddla tillbaka hem igen*). För nu närmade sig klockan 16 och det var dags för veckans höjdpunkt, gympaträning!!!

