



Sagoträning - ett familjedrama

Jag har länge saknat möjligheten att träna tillsammans med mina barn och började därför fundera på hur det skulle gå att få till en träningsform som skulle vara kul både för vuxna och barn. Det finns gymnastikträning, men det verkar vara allt. Jag tycker att teater är roligt och att berätta sagor likaså. Därför har jag kombinerat ihop detta i ett socialt experiment! Det går i korthet ut på att en ledare berättar en saga som utförs med rörelser till, av barn och vuxna. Ålderskategori bland barnen kan vara pyttesmå upp till 10-12 år gamla (eller när de inte längre vill göra saker med sina föräldrar!). Hela passet är indelat i fyra delar.

Del 1)

Alla ligger på golvet och lyssnar på sagan, efter att dagsplaneringen är berättad, förväntningarna sagda och startberömmet sagt.

Del 2)

Igångsättningsövning med rörelse och musik, för att få alla (läs de vuxna!) att börja våga släppa lite på sina eventuella rörelsehämningar. Musik kan t.ex. vara "Black Ingvars", Pippisång. Låt alla springa runt i en ring och vara de figurer som det sjungs om i sången, "Här kommer PIPPI LÅNGSTRUMP..... HERR NILSSON....LILLA GUBBEN"...osv. Alternativt rid runt på Lilla Gubben, som Pippi, med Herr Nilsson på axeln. Det bästa är ju om man hittar en bra övning som också på något vis hör ihop med den aktuella sagan - t.ex. Rödluvan.

Del 3)

En familj utses att vara rörelseledare för passet medan någon annan berättar sagan om t.ex. Rödluvan och vargen. Sedan gäller det att följa de rörelser – eller utveckla egna – utifrån rörelseledarfamiljen. Sagoberättaren försöker att förstärka rörelserna så mycket det går genom att använda många olika adjektiv som beskriver: "Det var en gång en LITEN, LITEN flicka som hette Rödluvan.... Nej, förresten, det var en gång en STOR, STOR flicka som hette Rödluvan. Hon bodde i ett SMALT, SMALT hus, LÅNGT, LÅNGT bort i skogen" (Spring över golvet,långt bort!)..... O.s.v.

Del 4)

Avslutning med avslappning och massage, på Rödluvevis – "knyta-ihop-säcken". Förväntningarna och startberömmet som absolut avslutning.

Syftet med den här träningen är att det sker på ett lustfyllt sätt och med barnen i centrum. Det är vi vuxna som kommer ha svårast att släppa loss, men det är en av poängerna som jag ser det – barnen är alltså bäst och mer naturliga i sina rörelser. Det finns inget rätt eller fel, men det finns ändå en ledarfamilj för att de som behöver hjälp med att göra rörelser

kan få lite inspiration. Det fyller ytterligare en funktion att det är en av familjerna som leder och det är att de inte blir så prestigefyllt att följa dessa för de vuxna, som om det är ett "proffs" som leder varje gång. Man tar i så mycket eller lite man vill! Sagorna berättas en gång i början, så även om man inte kan den innan så har man hört den då själva träningen sätter igång.

För att göra det till en lite större happening kan man berätta sagan på lite olika sätt. I början kan man ta den traditionella varianten, för att sedan under rörelsedelen, ta en modernare och roligare variant för att stimulera fantasin och förstärka upplevelsen. Det skulle t.ex. kunna se ut så här om vi utgår från Rödluvan och vargen. Gör rörelser till alla kursiva ord! Innan ni börjar kan det vara bra att gemensamt ha bestämt en rörelse för sagofiguren som är mamma, mormor, Rödluvan, vargen och jägaren.



Rödluvan och vargen

"Det var en gång en *liten, liten hårig* flicka, som heter *Rödluvan*. Hon bodde *långt* inne i *den taggiga skogen* tillsammans med sin *smala mamma*. En dag bad *mamma Rödluvan* att bege sig till sin *gamla tjocka mormor*, som bodde i andra änden av *skogen*. *Mormor* var *sjuk* och om *Rödluvan* kunde gå till *mormor* med *mycket väldoftande* mat, skulle *mormor* må mycket bättre. Men först fick *Rödluvan* lova sin *mamma* att ta sig *raka vägen* till *mormor*. Det lovade *Rödluvan*, som gick den *ganska raka vägen* ut till garaget och *startade sin jättestora 4-hjulsdrivna Polaris MegaHut*, trädde i sin rödluva i en *mycket fräsig hjälm*, varpå hon *högljutt racade iväg till mormor* med en *gigantisk hockeyväska full med mat*. Men en bit in i den *täta skogen* höll hon på att köra över *vargen, den stora, fula och hemska*. *Tvärnit!* Han undrade var hon var på för *slingrig* väg med så *raska steg*. *Rödluvan* svarade att hon var på *raka vägen* till sin *sjuka mormor* med *lite.... Nääää!mycket mat* och därför hade *ruskigt bråttom*. *Vargen, den stora, fula och hemska*, sade att han nog trodde att *mormor* trots allt inte skulle ha något emot att *Rödluvan stannade* en *liten* välbehövd stund för att *plocka* med sig en *bukett väldoftande blommor*. Det höll *Rödluvan inte alls med om*, eftersom *mormor* var så otroligt pollenallergisk och *nyser* så att *träden böjer sig* när hon kommer i närheten av blommor. Men hon är ju trots allt väldigt förtjust i kottar och att göra *grisar* och *kor* av dem, så det kunde ju vara någonting att komma med till *mormor*. Hon *tackade* därför *vargen* och började *plocka kottar runt omkring sig*. *Vargen vinkade hej då* och begav sig *studsande* av i *rask takt*. Vad *håriga Rödluvan* inte visste var att *vargen snabbstudsade kortaste* vägen hem till *mormor*.

Väl där *knackade* han på den *lilla* dörren till *mormors jättestora hus* och *tjocka mormor* frågade vem det var.

"Det är *Rödluvan*", svarade då *vargen* med sin vackraste Rödluveröst.

"Åh, kom in min lilla vän", sade *mormor* ömt, varpå *vargen stegade in med rysligt stora kliv*.

"Men, *Rödluvan* då, vilka *stora öron* du har", sade *mormor* när hon såg sin *lilla* flicka *hästa fram* till hennes *höga* sjuksäng.

"Det är för att jag ska *höra dig bättre*", sade *vargen* Rödluveaktigt.

"Och vilka *tefatsstora ögon* du har", fortsatte *mormor*.

"Det är för att jag ska kunna *se dig bättre*", svarade *vargen* milt.

"*Din mun, Rödluvan, vad rysligt stor den är*", sade *mormor* då.

"Det är för att jag ska kunna.... mums.... *äta upp dig bättre*", sade *vargen* hungrigt och *rusade fram till mormor kastade sig upp i den höga* sängen och slukade henne i ett *sprattlande* nafs!

Mätt och belåten om sin *nyrunda pösiga mage lade sig vargen* till rätta i *mormors höga* säng, satte på sig *mormors gigantiska nattmössa* och *pyttesmå glasögon* och inväntade *Rödluvans* ankomst.

Till slut *knackade Rödluvan* på *den lilla dörren* till det *enorma huset* och *vargen* sade med sin allra mildaste mormorsröst att det bara var att *stiga in*.

Rödluvan skuttade frustandes och *bärandes på den svällande* hockeyväskan fram till *runda mormors höga* säng och *öste ur sig* att hon hade med sig *grymt mycket* mat som skulle göra *mormor rusligt* frisk. Det behövdes å det allra rysligaste, såg *Rödluvan*.

Mormor var verkligen inte sig lik där hon låg, ovanligt *smal och stel som en pinne!* *Hon såg ut som ett stort, ihopsjunket äppelträd, som höll på att falla till marken.* Oj, oj, oj!

"Men, *mormor* då! Vilka *stora och framför allt håriga, öron* du har", sade den också *väldigt håriga Rödluvan med andan i halsen* när hon kom fram till den *ganska storputiga* och mycket *höga* sängen.

"Det är för att jag ska *höra dig bättre*", sade *vargen* så mormoraktigt som just bara vargar kan.

"Och vilka *frisbeestora ögon* du har", fortsatte *Rödluvan dramatiskt*.

"Det är för att jag ska kunna *se dig bättre*", svarade *vargen* milt.

"Din *mun, mormor, vad stor och jättetandig den är*", sade *Rödluvan* då.

"Det är för att jag ska kunna.... mums...*äta* upp dig bättre", sade *vargen* och *kastade* sig glupskt över både *Rödluvan* och den *välfyllda matväskan* som numera också innehöll *fullt med hårda och vassa kottar*. I ett *glupskt och knarrande svep* hade han ätit upp dem! Mätt som en plätt och *gigantiskt stor som ett berg lade sig vargen ned direkt på golvet* – eftersom sängen i detta tillstånd faktiskt var omöjligt *högt upp, nästan i himlen* - och somnade på direkten.

Med *ljudligt knarriga, vassa och långa snarkningar* som nästan kunde *fälla ett hus*, sov han, med magen välfylld och *tung som en elefant*.

Mitt i en av dessa högljudda *dragningar, struttade* den *fjäder-i-hattenprydda jägaren* förbi.

"Konstigt! *Mormor* som snarkar så att det låter som en *raket?* Det har jag aldrig hört förut! Mormor brukar låta som en blandning av en *högtryckstvätt och en ostämd trumpet*, minsann! Här *lutar det kraftigt* åt att det är någonting *fett lurt*", sade *jägaren* och *gick resolut* in i *mormors knakiga* och *svällande* hus.

"Aha, som jag misstänkte! Här *luktar* det pälsdjur! Mormor som är så *ofantligt* pälsdjursallergisk! Det *luktar* dessutom inte vilket pälsdjur som helst! Utan det *stinker!* Aha, igen! Det finns bara en som *stinker* så! *Vargen! Vargen* har ätit upp *mormor*", sade den *fjäder-i-hattenprydda jägaren* och *sprättade yvigt* upp *vargen*. Där inne fann han en *lite väl omtumlad, jättestor och sjuk mormor* och en ännu *lite rödare, hårig Rödluvan*.

Snipp, snapp snut, så *haltade en rultande mormor* och *lilla Rödluvan* ut fortfarande klädd i sin *mycket fräsiga hjälm*, och sedan *kastade de sig upp på den jättestora 4-hjulsdrivna Polaris MegaHut, i ett huj, körde ut till en lång och slät klippa nära strandkanten*, fikade *bullar och drack saft* i alla sina dagar."

