



# Hej!

Vad roligt att du har hittat det här materialet som består av detta häfte med tillhörande webbplats ([tranakroppenochhjarnan.se](http://tranakroppenochhjarnan.se)). Materialet är en uppföljare till häftet *Träna med roliga lekar utomhus* (2011). Här får du återigen träffa lokatten Mini och hennes kompisar Järven, Ugglan med flera från förra häftet, men också många nya kompisar. Liksom tidigare vill vi inspirera till rörelse, lek och träning, här med ett antal nya övningar och lekar. Med forskning i ryggen vill vi också påvisa sambandet mellan lärande och rörelse. Därför har vi valt att lägga till förslag på hur man kan använda övningarna med lärandet i fokus. Det viktigaste för oss är dock fortfarande att vi med fantasin som redskap lockar till rörelse och glädje. Häftet är uppbyggt av två delar. I den första delen får du bland annat veta vad man bör tänka på som ledare, till exempel vid gruppindelning och om någon inte vill vara med. Här går vi även igenom en del forskning om sambandet mellan lärande och rörelse. Häftets andra del består av själva lekarna, som bygger på fantasifulle berättelser tillsammans med alla vänner i skogen. På webbplatsen hittar du alla lekar filmade och en del extramaterial som kan behövas till lekarna.

Lycka till!

*Ninni Kyséla och Mi Robertini*

