

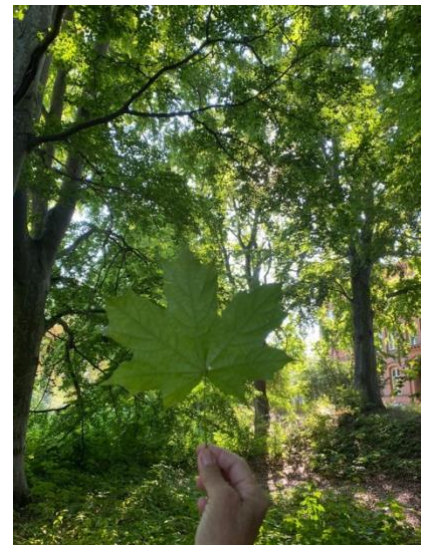


Upptäck träden

Träden runtomkring oss är rogivande och spännande på samma gång. Här nedan följer några övningar för att utforska och uppleva våra träd.



Känna - Här tar vi in trädets olika delar med hjälp av vår känsel. Vi känner med händerna över barken, hitta skrovligheter och håligheter. Kan vi hitta någon lava utmed stammen? Omfamna trädet och känn med hela kroppen. Vi kan leta efter och känna på grenar och bladen. Låt fingrarna känna på bladet och följ dess ådringar. Hur känns bladet mot kinden?



Titta - Titta på trädets olika delar. Börja med rötterna och följ sedan stammen ut mot grenarna och bladen. Titta på trädet på lite avstånd för att sedan studera varje del på nära håll.



Lukta - Vi börjar med att gnugga ett blad eller barr i våra händer. Därefter luktar vi. Blunda gärna under tiden. Prova blad eller barr från olika sorters träd. Luktar dem olika? Fortsätt sedan med att lukta på trädens stam och grenar.



Smaka - Nu upplever vi trädet med vårt smaksinne. Ta en liten bit från tex ett blad från björken, från boken eller ett granskott. Tugga försiktigt. Slut gärna ögonen och känn in smakerna. Hur smakar det? Surt? Sött? Beskt? Salt? Påminner smaken om något annat?



Lyssna - Börja med att blunda. Lyssna på när vinden blåser genom träden i skogen. Lyssna in allt på en gång. Försök därefter lyssna på ett träd i taget. Finns det skillnader i hur olika sorters träd låter? Vi kan gå nära och lyssna eller lyssna på avstånd. Knacka på stammen och lyssna. Ta ett blad, håll det mot örat och skrynkla det. Hur låter det? Hur låter träden vid olika årstider? Kan vi höra om det är sommar eller vinter?

Gestalta - Att gestalta ett träd kan göras på egen hand eller i grupp. En kan själv gestalta ett träd där fötterna blir rötter, dina ben blir stammen och armar och händer får symbolisera trädets krona. Vi kan sedan tillsammans bilda en dunge eller en hel skog. En kan också gestalta valda delar av trädet. Ett blad, en gren eller stammen. Vi kan sätta ihop delarna för att bilda ett helt träd. Tillsammans kan vi också gestalta delar av trädet. Är vi en stor grupp kan vi få med många detaljer av tex ett blad.

Lekar/övningar

Hitta ditt träd

Deltagaren får ögonbindel och blir sedan placerad vid ett träd. Där får deltagaren känna på barken, känna efter grenar, kolla omfånget på trädet, lukta på trädet osv.

Efter en stund leds deltagaren tillbaka till ursprungsplatsen. Där får deltagaren ta av sig ögonbindeln och ska sedan försöka hitta sitt träd.



Hela havet stormar - träd

Välj ut en dunge med olika sorters träd. Märk upp träd som ska vara med i leken, ett träd mer än deltagare. Låt deltagarna krama varsitt träd. Kom därefter med olika påståenden. "Byt träd om du står vid ett barrträd", "Byt träd om du inte når runt stammen", "Byt träd om du står vid en björk" osv.