

LIIKUNTASEIKKAILU

- TAHTO -

TAHTO-LEKTION

MUSIK KL. 4

Hejandets kraft



Vad betyder hejandet?

Hejandet är en viktig del av idrott, fester och gemenskapliga stunder. När publiken hejar på sitt lag, sin favoritspelare eller idol, gör det stunden mera energisk och spännande.

Diskutera hejandets betydelse för den som påhejas och den som hejar. I vilken situation har du hejat på andra?

Vilka känslor väcker hejandet?

HURRA! HURRA! HURRA!)



Inverkan hos den påhejade

Kämpatag och uppmuntran



När spelarna hör ropen från publiken, får de mera krafter att göra sitt bästa.

Tro på egna förmågor



Hejandet signalerar: "Vi tror på dig!" Det höjer självförtroendet.

Gemenskapens stöd



Spelaren känner, att hen inte är ensam – hen backas upp av en hel skara.

Inverkan hos den påhejade

Laganda



Hejandet förenar människor.
Det skapar känslan av att
man hör till samma lag.

Nationalanda



Påhejandet av Finlands lag ska-
par en känsla av stolthet över
det egna landet och kulturen.

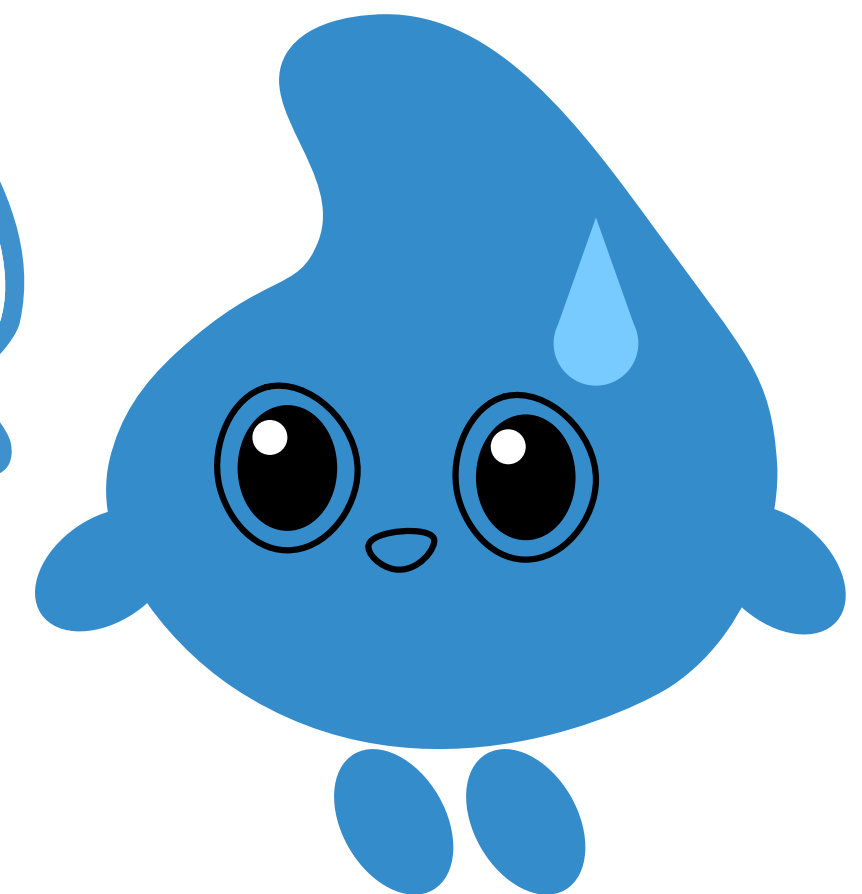
Glädje och energi



När man hejar föds en fin känsla,
och sångerna och rytmerna för
gruppen mot samma känsla.

**Att heja tillsammans är alltså mycket
mera än bara ett skrik – det är ett sätt
att bygga gemenskap, glädje och kraft!**

Hur känns det för dig, när
du blir påhejad?



Exempel på hejasånger och -ramsor.

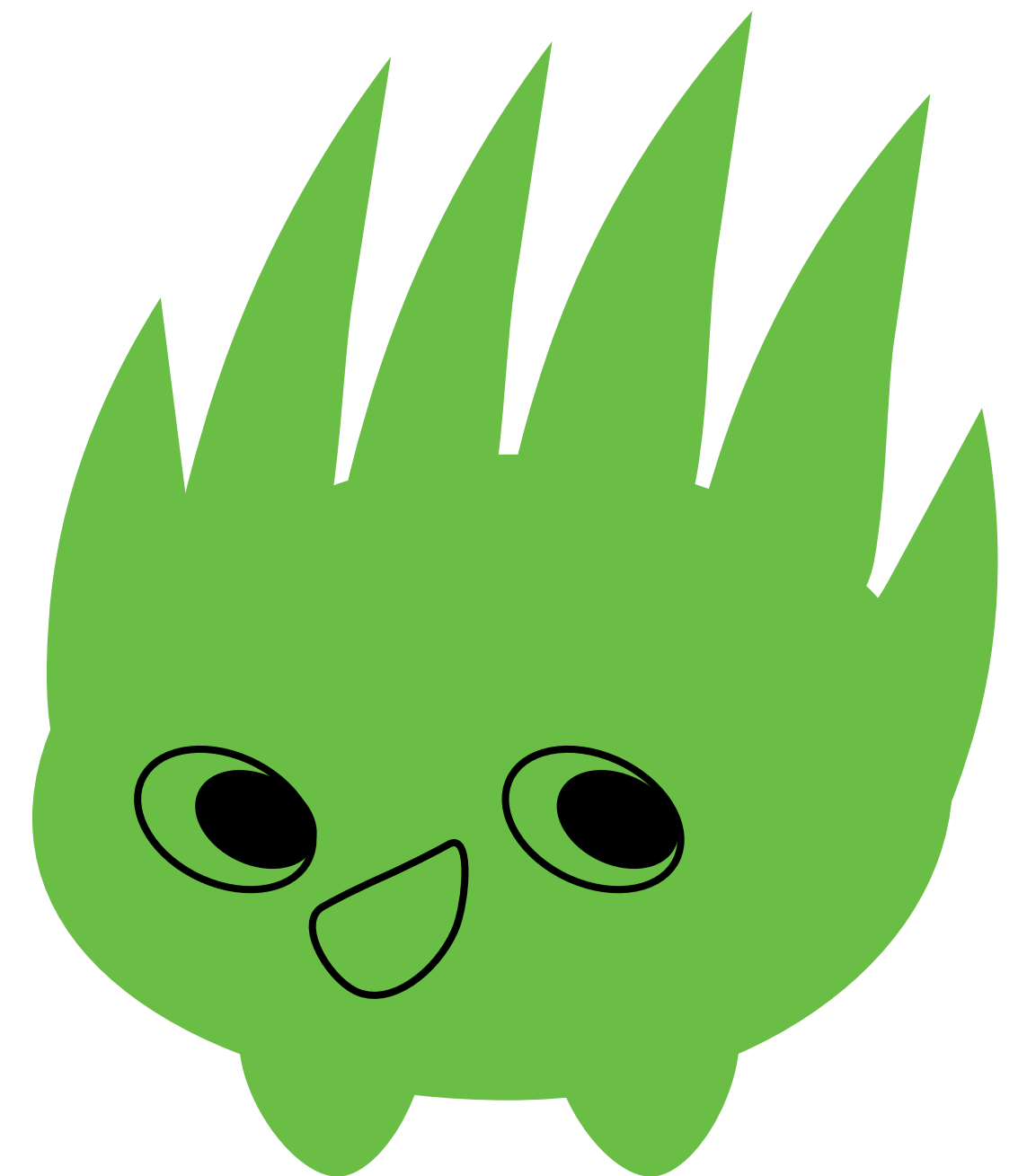
Prova länkarna

Cheerleading

Fotboll

Fotboll

Det finns många sätt att heja! Också olika typer av skyltar och banderoller är en del av hejandet.



LIIKUNTASEIKKAILU

-TAHTO-

TAHTO-LEKTION

TID FÖR UPPGIFT

**Egen hejaramsa – eller egen
hejasång**



Skapa en egen hejaramsa, en -sång eller

Eleverna planerar och förevisar en kort hejaramsa, en -sång eller en -rytm i små grupper.

1.Uppvärmning

Fundera på i vilka situationer ni har hört påhejande? (skolan, evenemang, spel, TV...)

2.Gruppindelning

Dela in er i grupper på 3-5.

3.Välj stil

Välj bland följande alternativ:
Hejaramsa
Hejasång
Hejarytm (klapp, kroppsinstrument, trumma el.dyl.)

Hejaramsa

Välj en kort och slående mening (t.ex. "Heja Staffan!", "Vi kan!", "Nu kör vi!")

Använd upprepning, t.ex. tre gånger i rad.

Ni kan lägga till en rörelse, en klappning eller fotstamp.

HURRA!, HURRA!, HURRA!?



Hejasång

Gör en kort melodi på två meningar som påminner om en känd barnsång (t.ex. "Gubben Noak" eller "Blinka lilla stjärna där").

Skriv en egen text!

Exempel på texter:
uppmuntran ("Vi är bra, vi kör tillsammans!")
glädje ("Glädjen låter och styrkan växer!")
lagets namn (t.ex. "4B vinner alltid!")

Vårt team, vårt team...



Hejarytm

Välj en rytm på 4-8 slag som upprepas (klapp, knackning, stamp i golvet, rytminstrument).

Rytmen kan vara alternerande:
Hela gruppen -> En elev -> Hela gruppen.

Lägg till ett gemensamt skrik på slutet (t.ex. "YES!" eller "Bra vi!")

GO TEAM! GO TEAM!



Tid för uppvisning

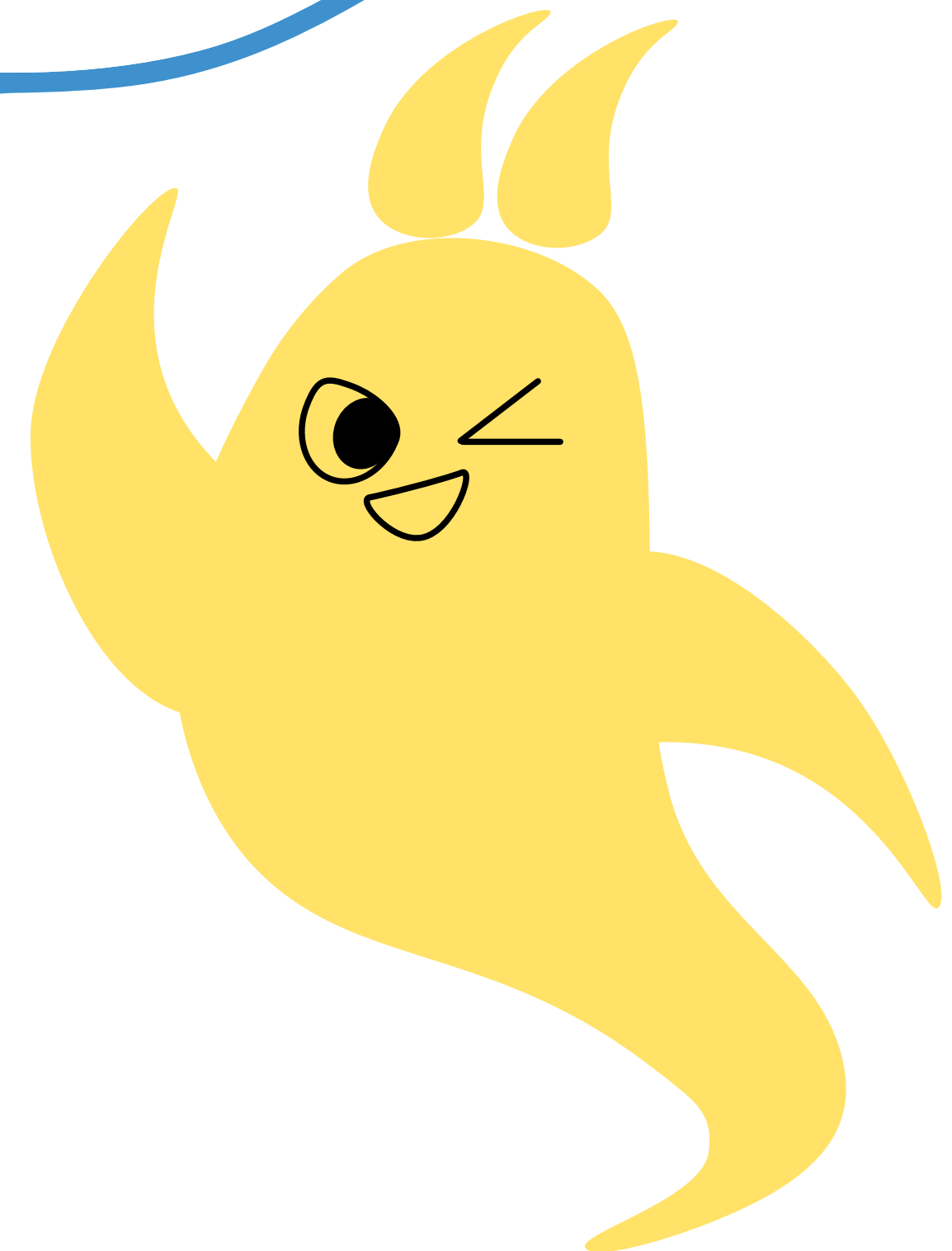
1. Övning (5-7 min)

Grupperna övar på sin egen sporrning.
Läraren går runt och uppmuntrar.

2. Uppvisningar (5-10 min)

Varje grupp uppvisar sin sporrning för klassen.
Till slut kan man välja klassens gemensamma "supersporrning".

Önskar att jag kunde höra
alla fina uppvisningar



Diskutera till slut tillsammans

Vad kändes bra i sporrningen?

Varför skapar sporrandet en fin känsla?

Hur kunde detta användas på gymnasiklektionen eller i skolans evenemang?

Man borde göra det till en vana att sporra andra!



Njut av arbetet!

