

*Vind och Solgunga*

♪ *Sångerna* ♪

*Texter, ackord,  
rörelselekar och teman*

*Annika Edin*



## INNEHÅLL

## RÖRELSELEK – TEMA

- |                           |                              |
|---------------------------|------------------------------|
| 1. Vindlek                | Smyga/flyga, Vinden          |
| 2. Sitter på en sten      | Hoppa                        |
| 3. Hej vad jag är bra     | Springlek, självuppskattning |
| 4. Kasta kotte            | Kasta                        |
| 5. Vänner överallt        | Våra sinnen                  |
| 6. Stigarna i skogen      | Rytm, steglängd              |
| 7. Min gran               | Klättra                      |
| 8. Vilse i skogen         | Hitta (orientering)          |
| 9. En egen täppa          | Odling                       |
| 10. Om jag vore en blomma | Omtanke                      |
| 11. På ett moln           | Rörelselekar                 |
| 12. En liten regndroppe   | Vattendroppar/vattenlek      |
| 13. Solgungas sång        | Fantasi                      |
| 14. Slå kullerbytta       | Kullerbytta                  |
| 15. Spången över bäcken   | Balans                       |
| 16. Stjärnbildskanon      | Sjunga kanon, stjärnbilder   |

## FÖRORD

*Jag har inspirerats till att skriva de här sångerna av egen rytm-och rörelseglädje. Vi är födda med instinkten att vilja göra nya erövringar, tänja på våra gränser och utvecklas, men också till att göra riskbedömningar och vara i harmoni med egna resurser – och begränsningar.*

*Musiksagan Vind och Solgunga innehåller sånger med rörelselekar, att öva balansgång, hoppa, springa, klättra, kasta boll, dansa, sjunga, härma och prova rytmer. Sådana lekar kan vara en väg till att lära känna - och i förlängningen vinna tillit till - den egna förmågan.*

*Några av sångerna har teman som; våra sinnen, känslor, hitta i skogen, odla och en hel del funderingar om djur och natur.*

*Vind och Solgunga är en saga för både stora och små barn. Du ska aldrig sluta leka, aldrig glömma bort att bära med dig fantasi och nyfikenhet som ett redskap för växande och som en nyckel till en värld av oändliga möjligheter.*

*Annika*

KONTAKT

[annika@lekochovisa.se](mailto:annika@lekochovisa.se)

[www.lekochovisa.se](http://www.lekochovisa.se)

## VINDLEK

## TEMA: Smyga-flyga, Vinden

C            G7   F            G7  
Vind han är lugn, Vind han är stilla  
C        Am        F        G7  
Smyger så att han inte ska trilla  
C            Am   F            G7  
Vind han är lugn, Vind han är stilla  
C        Am        F        G7  
Smyger så att han inte ska trilla

Vind han är glad, Vind är en stark en  
Han är vild så han lyfter från marken  
Vind han är glad, Vind är en stark en  
Han är vild så han lyfter från marken

Vind han är lugn...

Vind han är glad...

Vind han är trött, det vill jag lova  
Han vill luta sitt huvud och sova  
Vind han är trött, det vill jag lova  
Han vill luta sitt huvud och sova.

### RÖRELSELEK:

När Vind är lugn – smyg tyst omkring som en vind,  
med lätt böjda ben och balanserade steg.

När Vind är glad – dansa runt med glädjeskutt som en kastvind.

När Vind är trött – ligg ner på golvet och låtsas sova.

UPPLEV skillnaden mellan	Lugn	-	Vild
	Spänning	-	Avspänning
	Liten	-	Stor
	Smygande	-	Flygande
	Lyssnande	-	Bullrig

**UPPTÄCK:** *Citat ur boken, sid 40 "Solgunga blöter ett finger i munnen och håller upp det i luften. - Vad gör du? undrar Vind. - Jag kollar varifrån det blåser. Fingret blir kallt på den sidan"*

Gå ut och leta efter vinden. Kan man se den? – känna den – höra den?  
Vad är vinden?

**TIPS:** Sätt ett tyg som mantel bak på ryggen och se hur den fladdrar när du springer...Fånga vinden i en påse...Gör en vindsnurra.....Bygg en drake.  
Blås såpbubblor...Skapa vind med en solfjäder...

## SITTER PÅ EN STEN

TEMA: Hoppa

G C D G  
*Do-be-di-dom! Do-be-di-dom-dom-dom!*

G C D G  
*A-Do-be-di-dom! Do-be-di-dom-dom-dom!*

G D  
Jag sitter på en sten och dinglar med mina ben

G G7 C  
och jag funderar om jag vågar hoppa ner (varför då?)

G  
Jo för det vill jag (varför då?)

C G Am D  
Jo för det pirrar så härligt i magen när man flyger genom luften

Am D G  
Jag måste bara samla mig en stund

G C D G  
*Do-be-di-dom! Do-be-di-dom-dom-dom!*

G C D G  
*A-Do-be-di-dom! Do-be-di-dom-dom-dom!*

Jag sitter på en sten  
på huk med böjda ben...

Jag står här på en sten  
det skakar i mina knän...

### RÖRELSELEK: HOPPA

ifrån olika föremål, en kudde, en säng, en pall, ett bord, en bänk, en stubbe, en sten. Inomhus, utomhus. Börja lågt och öva att falla mjukt.

UTMANING: Hitta på andra sätt att hoppa

- jämfota på stället.
- över ett föremål (höjd)
- upp och snudda vid något
- från en plats och framåt (längd)

## HEJ VAD JAG ÄR BRA

TEMA: Springlek, självuppskattning

A D  
Tra-la-la-la. Tra-la-la-la  
H7 E

Ingen är så bra som jag.

A D  
Tra-la-la-la. Tra-la-la-la.

E A

Hej, vad jag är bra.

D

*Jag skuttar fram på mina ben*

A H7 E  
*och jag kan flyga från en sten.*

A D  
Tra-la-la-la. Tra-la-la-la.

E A

Hej, vad jag är bra.

Tra-la-la-la. Tra-la-la-la  
Ingen är så gla' som ja'.  
Tra-la-la-la. Hej, vad jag är gla'.  
*Jag samlar kottar i en korg  
här finns ingen plats för sorg.*  
Tra-la-la-la. Hej, vad jag är gla'.

Tra-la-la-la. Tra-la-la-la  
Ingen är så bra som jag.  
Tra-la-la-la. Hej, vad jag är bra.  
*För jag är bäst varenda dag  
i alla fall på att vara jag.*  
Tra-la-la-la. Hej, vad jag är bra.

### RÖRELSELEK: SPRINGLEK

Låt sången inspirera till hoppsasteg,  
glädjeskutt, runt i rummet (gräset).  
Härma Solgunga som går och plockar kottar i en korg.

### IDÉ: SJÄLVUPPSKATTNING

Alla är bäst på en sak – Du är bäst! - på att vara Du :)

## KASTA KOTTE

D

Om man kastar en kotte högt upp i luften

och fångar den med båda händerna

A D

då är det lätt, då är det jätte-lätt

A

tra-la-la-la

D A D

Kasta och ta - oj då jag missade

D A D

Kasta och ta – inte så lätt

D A D

Kasta och ta – titta jag klara´re

D A D

Kasta och ta – lätt som en plätt

Men om man kastar en kotte högt upp i luften

och fångar den med bara en hand

då är det svårt, då är det jätte-svårt

tra-la-la-la

Kasta och ta – oj då jag missade

Kasta och ta – inte så lätt.

Kasta och ta – titta jag klara´re

Kasta och ta – lätt som en plätt

Och om jag kastar en kotte högt upp i luften

och fångar den med bara en hand

då e jag bra, då är jag jätte-bra

tra-la-la-la

Kasta och ta -titta jag klara´re

kasta och ta – vad jag är bra

Kasta och ta -titta jag klara´re

kasta och ta – vad jag är bra

### RÖRELSELEK: **KASTA**

Kasta och fånga något.

Den som blivit duktig, kanske kan kasta i takt med sången.

### UTMANING:

Upptäck olika sätt att kasta.

Kasta långt,

kasta högt,

kasta prick

kasta till varann.

Stå i ring och kasta ”kedja”.

*På sidan 15 i bilderboken, hittar Vind och Solgunga på egna kastlekar.*



## VÄNNER ÖVERALLT

## TEMA: Våra Sinnen

G Am  
Om du kryper nära inpå,  
Hm C  
ska du se alla små  
C D  
som bor under barken  
G Am  
Om du bara böjer dig djupt,  
Hm C  
ska du känna nåt mjukt  
C D  
det är mossor på marken  
C D G D  
Vänner, du har vänner. Du har vänner överallt.  
C D G D  
Vänner, du har vänner. Du har vänner överallt

Om du tar och lyssnar omkring  
ska du höra nånting  
Det spelar i vinden  
Om du tar ett surblad i mun'  
och tuggar en stund  
hur känns det i kinden  
Vänner, du har vänner. Du har vänner överallt.  
Vänner, du har vänner. Du har vänner överallt.

Om du stoppar näsan helt lätt  
i en blomsterbukett  
Det doftar så härligt  
Men om du blir vinglig av den  
håll dig hårt i en vän  
så är inget besvärligt.  
Vänner, du har vänner. Du har vänner överallt.  
Vänner, du har vänner. Du har vänner överallt.

### TEMA: VÅRA SINNEN

Syn "se alla små"

Känsel "mossa på marken"

Hörsel "det spelar i vinden"

Smak "tar ett surblad i mun"

Lukt "stoppar näsan i en blomsterbukett"

Balans "om du blir vinglig"

IDÉ: Med våra sinnen kan vi uppleva att allt och alla hör ihop

Vi har vänner överallt.

## STIGARNA I SKOGEN

TEMA: Takt / steglängd

Am  
Vem har trampat alla stigarna i skogen  
A Dm  
Var kommer alla stigarna ifrån?  
Dm Am  
Ringlande stigar, slingrande stigar  
E Am  
Vem har trampat skogens alla stigar

Am Dm E Am  
Kanske en älg med långa ben  
Am Dm E Am  
Kanske en älg med långa ben  
Am Dm E Am  
Eller bara en liten rävm, eller bara en liten rävm  
Am Dm E Am  
eller bara en liten rävm, en rävm med korta ben.  
Am Dm  
Bara en liten myra kanske, bara en liten myra kanske  
E Am  
bara en liten myra kanske, bara en liten myra kanske  
Am Dm  
Bara en liten myra kanske, bara en liten myra kanske  
E Dm  
bara en liten myra kanske, bara en liten myra

### RÖRELSELEK: TAKT och STEGLÄNGD

A-tema: Gå undrande omkring och snoka efter stigar.

B-tema: Som en ÄLG: Alla går sakta med långa kliv.  
Som en RÄV: På alla fyra med smidiga, smygande, korta steg.  
Som en MYRA: Kilar kvickt med pyttesmå steg..

### UTMANING:

1. Hitta rytminstrument som passar till de olika djuren (sid 20 i boken) tex:  
stor trumma - Älg  
tamburin - Rävm  
xylofon - Myra  
och låt några deltagare gå som älgar, några som rävm, några som myror
2. **Svårare:** Spela alla rytmerna samtidigt och låt älgar, rävm, myror gå omkring hullerombuller.
3. **Tips:** Om man sjunger de tre djurens verser samtidigt bildar de stämmor.

## MIN GRAN

A

Min gran är en stor gran

A

ett träd där fåglar bor – gran

F#m Hm

Ett träd med många grenar

En två tre fyr fem sex sju

E E7

En två tre fyr fem sex sju

E7 A

Bra att klättra i

Min gran är en klok gran

en gammal böj och krok – gran

Ett träd med många grenar

En två tre...

Min gran är en god gran

en vänlig ge mig mod – gran

Ett träd med många grenar

En två tre...

Min gran är en kläng-gran

en rolig häng och släng – gran

Ett träd med många grenar

En två tre...

Min gran kan bli din gran

en mysig krypa in – gran

Ett träd med många grenar

En två tre...

## RÖRELSELEK

*Stor - visa med armarna*

*Forma händerna till fåglar*

*Sträck ut armarna kors och tvärs som grenar, när ni sjunger räkneramsan.*

*Låtsas klättra med armar och ben.*

*Klok – peka mot pannan*

*Se böjd och krokig ut.*

*(samma som i första versen)*

*God – håll handen mot hjärtat*

*Mod – slå mot bröstet*

*(samma som i första versen)*

*Vaja och häng och släng med armarna.*

*(samma som i första versen)*

*Peka mot dig själv och mot din vän.*

*Någon/några föreställer en grankoja.*

*någon/några kryper in*

**IDE:**

Klätterlek.

Räknelek

Ha ett träd som vän.

## VILSE

## TEMA: hitta (orientering)

Em Em Capo på 4:e bandet

PANIK! PANIK!

Em Am

Vilse i skogen. Springer hit och dit

D H7

Hittar inte ut. Grenar som rivs

C D Em

Undra på att man känner sig liten och rädd

Am H7

Undra på om man grips av panik.

PANIK! PANIK!

Vilse i skogen. Irrar bara runt

Snavar på en rot. Ramlar omkull

Undra på att man känner sig liten och rädd

Undra på om man grips av panik.

PANIK! PANIK!

D/D7

G D

Lille Vind, du är ding

C D

som irrar omkring

Em Hm C D

Hur ska du då kunna se någonting?

G D

Lugna ner dig igen

C D

så du hittar hem.

Em Hm C D

Skogen är ju din bästa vän.

C D

Solen ska leda dig hem.

C D

Solen ska leda dig hem igen.

G/D/C/D/Em/Hm/C/D – D7/G

### TEMA: HITTA (ORIENTERING)

Hur kan man hitta i skogen?

Hur gör man när man blir rädd?

En sång att prata om.

**TIPS:** Kolla in Civilförsvarets hemsida om "Hitta Vilse"

<http://www.civil.se/kurser/hitta-vilse/>

## EN LITEN TÄPPA

## TEMA: Odling

E

En liten täppa vill jag ha

A

där vi kan påta du och jag

H7

Där vi kan böka i jorden och så några frön

E

och se vad det ger för lön

E

Ja vi får se vad som växer opp

A

om vi sår med tro och hopp

H7

Vi ska skaffa oss spade och räfs och grep

E

och vi ska lära oss alla knep

A

Man måste kunna skilja morot och kålrot och lök och dill

E

ifrån nate och kvickrot och gatkamomill

E

Man måste prata med blomkål och salladsblad

E

och se till att jorden är glad.

A

Man måste rensa och gallra och ligga i

E

om det ska bli någon ordning på selleri

H7

Man måste slösa med kärlek och goda ord

E

om det ska växa i moder Jord.

Ja vi ska pyssla varje da´

så att spenaten har det bra

Sen får vi se hur det växer hela sommaren lång

och vi ska arbeta under sång

Då ska du se på resultat

Vi ska inte sakna mat

Nej när höstlöven singlar hit och dit

får vi skörda för all vår flit.

Man måste kunna skilja morot och kålrot....F

### TEMA: ODLING

Spade, räfs, grep, kultivator, fyllhacka, kratta – hur ser de ut?

Hur använder man dem?

Så ett frö? Fyll en kruka med jord och peta ner tex ett solrosfrö.

Odlade grönsaker och ogräs – varför rensar och gallrar man?

**TIPS:** Det finns många ogräs som man kan äta.

Kolla in hemsidan [www.skogsskafferiet.se](http://www.skogsskafferiet.se)

## OM JAG VORE EN BLOMMA

TEMA: Omtanke

G D C G  
Om jag vore en blomma som växte på en äng  
C Hm Am D  
Om jag vore en vacker blomknopp med en mörkgrön skål till säng  
C Hm Am D  
skulle jag öppna mig mot himlen och låta solen lysa in  
G D C Am Edim  
så att den gav mig färg i bladen av purpur och av vitt  
C G/Em Am D G  
och en sällsamt vacker lyster av guld i blommans mitt.

G D C G  
Om jag vore en blomma som stod i solens sken  
C Hm Am D  
då skulle ingen liten fjäril mera känna sig allén  
C Hm Am D  
och ingen vilsekommen fluga behövde längre vara rädd.  
G D C Am Edim  
Nej i min mjuka famn av kronblad fick den ligga där på rygg  
C G Em Am D G  
och värma sig i solen sken och känna sig så trygg.  
Am Em  
Men om himlen blev mörk och om luften blev kall  
Am Em  
om blixtar flög och om åskan small  
Hm D  
skulle jag stänga mig till vila  
Am D  
och låta regnet därute strila.  
C Hm  
Åt varje rädd liten fjäril och fluga  
Am D  
skulle jag vara en ombonad stuga.  
G D C Am Edim  
Om jag vore en blomma som växte på en äng  
C G Em  
om jag vore en vacker blomknopp  
Am D G  
med en mörkgrön skål till säng

### TEMA: OMTANKE

Fundera tillsammans utifrån några scener i boken. tex

sid. 28 ”Titta på den där larven...”

”Du och jag kan också fixa små sängar åt krypen...”

sid 7 ”Men varför såg du så ledsen ut...”

sid 34 ”..en igelkott kommer krypande och lägger sin nos mot hans sko...”

sid 36 ”Pappa lyfter upp Vind...”

sid 46 ”Han tar fram sin kära gamla ryggsäck Svante och kramar den...”

## PÅ ETT MOLN

**TEMA: Fantasi**

E G#m A H7  
Jag har alltid drömt om att få VANDRA på ett moln  
E G#m A H7  
Om jag bara kunde komma dit  
E G#m A H7  
Om jag bara längtar tror jag säkert att det går  
E G#m H7  
Eller kanske molnet kommer hit

E G#m A H7  
Å-å-å-åh vandra på ett moln  
E G#m A H7  
Allting kan bli möjligt  
E G#m A H7  
Du och jag tillsammans på ett moln  
E G#m A H7  
Drömmar kan bli sanna

Jag har alltid drömt om att få DANSA på ett moln...

Jag har alltid drömt om att få GUNGA på ett moln...

Jag har alltid drömt om att få FLYGA på ett moln...

Jag har alltid drömt om att få SOVA på ett moln...

### RÖRELSELEK:

**TEMA: Fantasi**

Här får ni använda fantasin och leta upp något som kan få vara moln.  
Kanske en ullig matta, ett fårskin, en filt, en mjuk madrass,  
eller bara låtsas att ni har ett moln.

Sen är det bara att göra som i sången:  
Vandra omkring på molnet,  
dansa som ni vill,  
sitta och gunga ensam eller med en vän,  
låtsas flyga omkring  
och till sist somna sött på det mjuka molnet.





## SOLGUNGAS SÅNG

TEMA: Fantasi, vänskap

G Hm C D  
Lille Vind, vem har sagt dig att sagor ska tystna för att man blir stor?  
G Hm C D  
Vem har fått dig att glömma att drömmar blir sanna för den som längtar och tror?  
C G Am D  
Vem har sagt dig att lek och på låtsas bara är till för de riktigt små.  
G Em C D D7  
Lille Vind, kan du se mig nu? Kan du förstå?

G Em C Am D  
Jag är din längtan, jag är din nyfikenhet.  
G Em  
Jag är sången som aldrig ska tystna i dig.  
C D  
Jag är leken som aldrig ska dö,  
G Em C D  
och jag ska alltid, alltid finnas, närhelst du behöver mig.  
G Em Am D G  
Lille Vind, kan du se mig nu? Kan du förstå – du har en vän.  
Em Am  
Kan du se mig nu – kan du förstå?

G Em Am C/D  
Lyssna till vinden du som är vindens barn  
G Em Am/D  
Glöm aldrig bort vem du är du vindens barn!  
G Em C D  
Och jag ska alltid, alltid finnas närhelst du behöver mig.  
G Em  
Lille Vind, kan du se mig nu?  
Am D G  
Kan du förstå – du har en vän.  
Em Am D  
Kan du se mig nu – kan du förstå.  
G  
Du har en vän.

TEMA: Fantasi, Vänskap

Det här är en LYSSNA-SÅNG

LEDMOTIVET i barnmusikalen Vind och Solgunga

## SLÅ KULLERBYTTA

TEMA: Gymnastik

G            D        C            D  
Händerna i golvet, det är nummer ett  
G            D        C            D  
Huv'et mellan knäna – också ganska lätt  
G            G7            C            Cm  
Luta framåt, rumpan upp så blir det säkert rätt.  
G            D            C/A7  
Fråga inte efter vad det för för nytta,  
          G            D            C/A7  
men det är roligt att slå en kullerbytta.  
          G            D            C/A7  
Inte för att jag måste men jag vill  
          G            D            G C/G  
så jag tror att jag försöker en gång till

Händerna i golvet.....

....men nu orkar jag nog inte en gång till.

**RÖRELSELEK:      TEMA: Gymnastik**

Stå på en mjuk matta eller i gräset  
och följ instruktionerna i sången,  
så ska du se att det blir en kullerbytta.

## SPÅNGEN ÖVER BÄCKEN

TEMA: Balans

Em  
Spången över bäcken är så smal och så rank  
Am Em  
man får gå riktigt sakta och försiktigt  
Em  
Väga varje steg, hålla tungan rätt i mun  
Am Em  
Låta tårna känna efter det är viktigt  
C  
Benen lite böjda, men ryggen mycket rak  
Am H7  
Bäcken forsar, vattnet är nog kallt  
Am Em  
Men jag håller huvet högt, det är en viktig sak  
H7 E  
och då kan jag balansera överallt

A E  
Men på stranden där finns sanden.  
H7 A  
Där kan man springa bäst man vill  
A E  
Ja på stranden, där finns sanden,  
H7 E  
där kan man springa bäst man vill  
Am H7 E  
...och breda ut sina tår.

*(slutet på sista versen)*

Men på näset växer gräset,  
där kan man springa bäst man vill  
Ja på näset där växer gräset  
där kan man springa bäst man vill  
och breda ut sina tår.

### RÖRELSELEK: TEMA: BALANS

A-tema

Välj något att balansera på, ett rep, ett streck, en bräda, eller vad ni hittar.  
Lyssna på sången och balansera koncentrerat. Sätt i tårna först.

B-tema

Slappna av och dansa runt.

Avsluta med att stå stilla och bred ut tårna, känn hur de hjälper balansen.

### UPPTÄCK:

Prova att stå på ett ben och blunda. Synen påverkar också balansen.

Hur länge klarar du utan att titta?

I det här experimentet klarar sig barn ofta bättre än vuxna, men det går att öva upp.

## STJÄRNBILDSKANON

## TEMA: Stjärnbilder

- A**            C            Am            F            G  
Vad tänker du på när du står där och fryser  
                 C            Am            F            G  
när himlen är mörk och när stjärnorna lyser?
- B**            C                            Am                            F                            G  
Jag tänker på Karlavagnens svans, på Vågen och Jungfrun i lekfull dans  
                 C                            Am                            F                            G  
Jag tänker på Karlavagnens svans, på Vågen och Jungfrun i lekfull dans
- C**            C    Am F G  
Den store jägaren Orion  
                 C    Am F G  
Den store jägaren Orion

### **SJUNGA KANON**

Den här sången kan man, som framgår av namnet, sjunga i kanon.  
Det innebär att A, B och C bildar en ”treklang” när man sjunger dem samtidigt.  
Man kan förstås också välja att bara sjunga sången som den är, runt-runt.  
Det kan vara lite svårt att hinna andas mellan stroforna. Då kan man välja att en  
sjunger A, en B och en C hela tiden, så låter det vackert.

### **UPPTÄCK STJÄRNBILDER**

Gå ut när det är mörkt och titta på stjärnhimlen och se om du kan hitta  
stjärnbilder.

