



Fader vår

(med håndbevegelser)

Bruk handlingene som er beskrevet nedenfor mens du sier ordene i Fadervår.

- **Vår** (peker begge hender mot brystet)
- **Far** (klem din egen kropp)
- **i himmelen** (løft begge hendene oppover)
- **La navnet ditt helliges** (legg hendene sammen i bønn)
- **La riket ditt komme** (trekk himmelen ned fra himmelen til brystet med begge hender)
- **La viljen din skje** (med albue i siden, berør skuldrene med begge hender samtidig - venstre hånd mot venstre skulder, høyre mot høyre - senk deretter begge hender ned, som om du ofrer dem, og stopp når hendene er i 90 graders vinkel ut foran kroppen)
- **På jorden** (spre hendene ned mot bakken og rundt, som tegn på jorden)
- **Slik som i himmelen** (spre hendene opp og rundt for å indikere himmelen)
- **Gi oss i dag** (begynn med hendene ut i mottakende stilling, trekk dem deretter innover og lukk hendene samtidig)
- **Vårt daglige brød** (bruk venstre hånd som et stykke brød, og bruk høyre pekefinger og langfinger sammen for å utføre handlingen med å smøre smør frem og tilbake over venstre hånd)
- **Og tilgi oss** (bruk begge hender i en bevegelse som å slenge noe bort)
- **vår skyld** (knytt begge nevene, og slå den høyre ned oppå den venstre, som om du hamrer på den en gang)
- **Som vi** (pek på deg selv med begge hender)
- **Også tilgir våre skyldnere** (gjenta den tilgivende handlingen ovenfor)
- **Og led oss ikke inn i fristelse** (hold knyttede never, kryss håndleddene som om de er bundet sammen)
- **Men frels oss fra det onde** (dra håndleddene fra hverandre som om de plutselig blir frigjort)
- **For riket er ditt** (legg begge hendene på hodet, med fingrene pekende oppover, slik at de danner en krone)
- **Makten** (bruk begge hender til å vise biceps i en krafthandling)
- **Og æren** (løft armene sammen over hodet, og før dem ned og ut til hver side for å danne en strålende sirkel)
- **For alltid** (armene ut med hendene oppover)
- **Amen** (hendene samles i bønn)



Karen Holford

TED Children's Ministries

Karen Holford er leder for barnearbeidet i den transeuropeiske divisjonen. Hun elsker å be og å hjelpe andre mennesker til å oppleve hvor høyt Gud elsker dem!



Klikk på lenken nedenfor for å se håndbevegelserne

https://www.youtube.com/watch?v=Wvb-OMf_UIg