

# RÖRELSELOPPA

VIK  
MIG!

Visste du att vår kropp mår bra av att röra på sig varje dag, dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Än mer skoj kan vi ha om vi rör på oss tillsammans.

Så här viker du en pappersloppa: Vik in hörnen mot mitten av pappret. Vänd på pappret och vik in alla hörn igen. Vik pappret på mitten och stoppa in ett finger i varje flik och tryck till. HA SÅ ROLIGT!



Illustrationer: Emma Göthner



Bygg en hinderbana

Gå balansgång på ett snöre eller en planka

Gör en rolig grimas.

Hoppa som en groda tio gånger



Stå på ett ben och räkna till 5

Åla som en orm



Dansa

Träna på att göra en kullerbytta



RÖRELSE-  
LOPPA