

RÖRELSELOPPA

VIK
MIG!

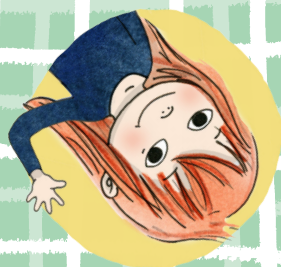
Visste du att vår kropp mår bra av att röra på sig varje dag, dessutom blir vi gladare av att vara fysiskt aktiva. Än mer skoj kan vi ha om vi rör på oss tillsammans.

Så här viker du en pappersloppa: Placera pappret med den vita sidan uppåt. 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 Cöthner



Bygg en
hinderbana

Gå balansgång
på ett snöre
eller en
planka

Gör en rolig
grimas.

Hoppa som
en groda tio
gångar



Stå på ett ben
och räkna
till 5

Åla som
en orm



Dansa

Träna på
att göra en
kullerbytta



RÖRELSE-
LOPPA

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: Placera pappret med den vita sidan uppåt. 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!



RÖRELSE-
LOPPA