



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Skolprojekt för hjärnhälsa

Rörelsekortlek

Lågintensiva övningar

Högintensiva övningar

Instruktion Rörelsekortlek

Det finns två olika intensitetsnivåer bland korten; de mer **intensiva** har en **röd** kant och de **lugnare** har en **grön**. Ni väljer antal repetitioner eller sekunder på övningarna.

Korten kan användas på olika sätt, till exempel:

- 1** Pedagogen väljer X antal kort som gruppen genomför tillsammans.
- 2** Eleverna är med och drar korten.
- 3** Någon säger en siffra och drar kortet som siffran hamnar på.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Benböj

Sätt händerna bakom huvudet eller placera händerna i midjan.

Böj benen så långt du klarar.

Res dig upp till utgångspositionen.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Benspark

Sitt med rak rygg.

Sparka med underbenen framför kroppen.

Sidoböjningar

Sätt händerna bakom nacken.

Lyft knäna växelvis mot sidan och mot knät med motsatt armbåge.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Benlyft

Sitt ner, dra upp båda benen mot bröstet och tillbaka till utgångspositionen.

En variant är att dra upp ett ben i taget.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Crawltag

Stå upp.

Utför crawltag med armarna.

Gör rörelsen både framåt och bakåt.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Balans

Stå på ett ben och kasta ett föremål upp i luften.
Fånga med en eller två händer.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Tåhävningar

Stå bakom stolen och ta tag i ryggstödet.

Res dig upp på tå.

Sänk dig långsamt tillbaka till utgångspositionen.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Armcirklar

Stå axelbrett. Sträck ut armarna åt sidorna.
Gör cirklar med armarna, både bakåt och framåt.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Tre-fyra-fem

Ta ett riktigt djupt andetag in genom näsan under tre sekunder.

Håll andan under fyra sekunder.

Andas sedan ut lugnt genom munnen under fem sekunder.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Höga knän

Spring på stället med höga knän.

Armhävningar

Stå på tå och placera händerna axelbrett mot bänken, väggen eller golvet.
Höj och sänk kroppen.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Bergsklättring

Sätt händerna mot bänken, stolen eller golvet.
För knät mot armbågen, på samma eller motsatt
sida. Växla ben.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Diagonalhopp

Hoppa upp i luften med ett ben och motsatt arm samtidigt. Byt sedan arm och ben.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Upphopp

Böj på knäna. Ta sats och hoppa rakt upp. Hjälptill med armarna för att få mer kraft.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Sidohopp

Hoppa från sida till sida på två ben.

Utmana dig själv! Testa hoppa på ett ben.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Saxhopp

Hoppa ut med benen och med raka armar.
Hoppa sedan ihop igen. Upprepa.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Dips

Ställ dig med ryggen mot bänken eller stolsitsen och sätt hälarna mot golvet.

Sänk och höj kroppen med armarna – upp och ner.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Snabba fötter

Spring på stället med små snabba steg.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Utfallssteg

Ta ett steg fram med ena benet och böj det så långt ner du kan.

Behåll överkroppen rak.

Res dig igen och byt ben. Upprepa.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Bakåtkick

Spring på stället och sparka hälarna mot rumpan.



GIH

FYSISK AKTIVITET
& HJÄRNHÄLSA –
E-PABS



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Hoppa på en fot

Håll upp höger ben i luften och hoppa på stället.
Byt ben efter bestämd tid.

Trumman

Sitt med rak rygg. Gör trumljud med fötterna mot golvet.

Välj att trumma intensivt, skapa en rytm, eller i takt med en kompis.