**Yoga i klassrummet**

[Sommaryoga/Sommarlovsyoga för barn med Yoga & Friends! ( Barnyoga / Familjeyoga ) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=LnZmYSln-Hg)

[Barnyoga / Djungelyoga med Yoga & Friends (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=ia849WuMZJE)

[Pokémon! | Roliga träningsvideor för barn | Ett kosmiskt barnyogaäventyr (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=tbCjkPlsaes) (engelska)

[Om Skolyoga | Lär känna oss |Skolyoga](https://skolyoga.se/om-skolyoga/)

**Hoppreps- eller krysshoppsutmaning**

Eleverna får göra så många hopp dom kan på 5 minuter och för varje 50 hopp får dom kryssa i en ruta på ett papper. Sedan kan man göra det under en veckas tid och se hur många hopp klassen samlat ihop tillsammans. Exempel från en sådan utmaning är [Hopprepsskoj | Svenska Gymnastikförbundet](https://www.gymnastik.se/traning/traningstips-och-traningsprogram/hopprepsskoj)

**Sittande rörelsepauser**

[Just Dance 2016 - Teacher(Car version) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=RTBkbZDjz2s)

[[PS4] Just Dance 2015 - Diamonds - Seated Dance - ★★★★★ (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=fp1vcgnMcsM)

[We Will Rock You Body Percussion (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=SGp3EHmGLH8)

**Fitschool (Rörelsepauser med träning, dans och anpassat till olika sporter)**

[FitSchool – Innowacyjne, a zarazem proste narzędzie dla nauczycieli. Prowadź zajęcia z wirtualnym trenerem wśród swoich uczniów, bo aktywność fizyczna to przyjemność i zdrowie !](https://fitschool.pl/en/)

**Gåspennan**

[Oh Dear! (I'm the dancing deer) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=qcZjEDwuc24)

[Pick a chicken! (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=80-Fvk-iwbA)

[Geometriska figurer (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=6HhfOtSNLT0)

**Koo koo**

[Koo Koo - All I Eat Is Pizza (Dance-A-Long) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=Hl5dRW4E9hc)

[Koo Koo - Dinosaur Stomp (Dance-A-Long) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=Imhi98dHa5w)

[Koo Koo - I Like Cake (Dance-A-Long) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=kjf4FE04kf8)

**DJ Raphi**

[The Macarena Dance 2022 (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=rVBHH5DwYFA)

[The Cha Cha Slide Dance (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=I1gMUbEAUFw&list=RDEMYcjVULPXbN3qHfreJtX4Yg&index=1)

[Cotton Eye Joe Dance (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=GlJYTWxSVM4&list=RDEMYcjVULPXbN3qHfreJtX4Yg&index=8)

**Just dance**

[Just Dance 2020 - Vodovorot | 5\* Megastar | 13000+ (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=Vf2s-fakSIo)

[Just Dance 2020: Shakira - Waka Waka (This Time for Africa) Versión Futbolera - (MEGASTAR) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=CyfM2o0d0IE)

[Just Dance 2017 - Hips Don't Lie (Sumo Version) (youtube.com)](https://www.youtube.com/watch?v=QwYqMzg6LfQ)