

YOGA



1. VI ÄR ETT GAMMALT TRÄD MED STORA RÖTTER SOM BLÄSER I VINGEN. BYT BEN. HALVMINUT PER BEN.



2. NU ÄR VI EN HUND MED RAKA BEN. ANDAS DJUPT. 2 GÅNGER HALV MINUT.



3. NU ÄR VI EN KATT SOM STRÄCKER RYGGEN HÖGT UPP. 5 GÅNGER.



4. VI ÄR ETT LITET, BARN SOM SITTER PÅ SINA KNÄN. STRÄCK ARMARNA LÅNGT FRAM. 1 MINUT.



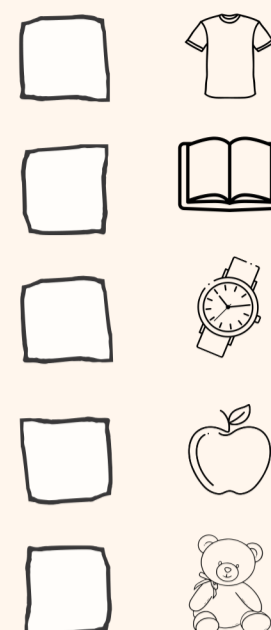
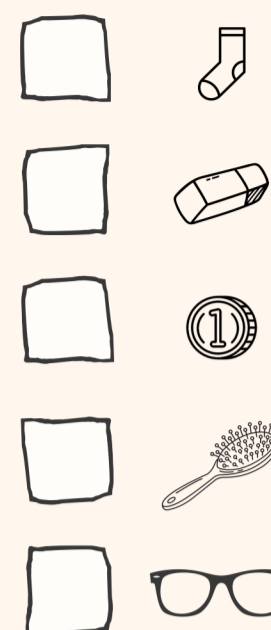
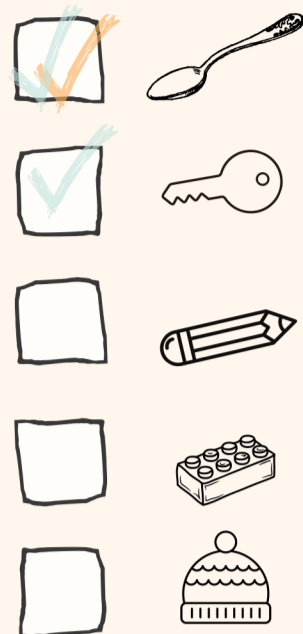
3. NU ÄR VI EN KATT SOM STRÄCKER RYGGEN HÖGT UPP. 5 GÅNGER.



4. VI ÄR ETT LITET, BARN SOM SITTER PÅ SINA KNÄN. STRÄCK ARMARNA LÅNGT FRAM. 1 MINUT.

SKATTJAKT

DELA UPP I LAG. FÖRST ATT HÄMTA 10 VINNER.



FUNDERA

- VAD ÄR DET JOBBIGASTE NÅGON GJORT?
- VAD ÄR DET LÅNGSTA NÅGON HAR GÅTT?
- VILKA LEKAR ÄR DET MEST SPRING I?
- INTRESSANTA REKORD EX HÖJDHOPP, TESTA NÅGRA?
- KOMMA PÅ EN EGEN DANS?

DANS

1. VÄLJ EN LÅT
2. KOM PÅ 3 RÖRELSER
3. ÖVA

GÅTOR

- VAD BLIR BLÖTARE JU MER DU TORKAR? (HANDDUKEN)
- VAD ÄR RUNT, GENOMSKINLIGT OCH LÅTT SOM EN FJÄDER? (SÅPBUBBLAN)
- HUR LÅNGE SOVER ÅSNAN? (TILLS DEN VAKNAR)
- VILKET DJUR KAN HOPPA HÖGRE ÄN ETT HUS? (NÄSTAN ALLA, HUS KAN JU INTE HOPPA)

SIMON SÄGER

- NUDDA ERA TÅR
- HOPPA UPP OCH NER
- SNURRA RUNT I EN CIRKEL
- HOPPA PÅ EN FOT
- LÅTSAS SIMMA
- VAR ETT TRÄD
- GÖR EN GRIMAS

KAN NI?

- VICKA PÅ ÖRAT?
- SLICKA ERA ARMBÅGAR?
- ANDAS IN OCH PRATA SAMTIDIGT
- KITTLA ER SJÄLVA?

SNACK

- VAD ÄR DET KONSTIGASTE DU ÄTTIT?
- VAD SKULLE DU GÖRA OM DU VAR OSYNLIG?
- VILKEN LEKSAK HAR DU LEKT MEST MED?

RÖRELSER

- STAVA DITT NAMN MED KROPPEN
- KNASIGASTE RÖRELSEN
- DJUR SOM RÖR SIG KONSTIGT
- FAVORITSÄTT ATT RÖRA SIG
- FÖLJA JOHN
- DANSTOPP
- DANSA SOM ROBOTAR

HAR DU NÅNSIN?

- HOPPAT ÖVER EN KUDDE?
- DANSAT NÄR INGEN SER?
- GJORT EN KULLERBYTTA?
- SPRUNGIT IKAPP MED EN HUND?
- HOPPAT SOM EN KANIN?
- LÅTSATS VARA STÅLMANNEN OCH FLYGIT RUNT?
- KLÄTTRAT UPP I ETT TRÄD?

LÄGET

VAR DET NÅGOT SOM GJORDE ER GLADA IDAG?

HAR NI BLIVIT LEDSNA FÖR NÅGOT IDAG?

HAR NI BLIVIT FÖRVÄNADE FÖR NÅGOT IDAG?

SNACK

- VAD ÄR DET SNÄLLASTE NÅGON SAGT TILL DIG?
- VAD TROR DU FINNS I RYMDEN OVANFÖR HIMLEN?
- HAR DU SAGT HEJ TILL NÅGON DU INTE KÄNNER IDAG?

SKULLE DU HELST?

- HOPPA HÖGST ELLER SPRINGA SNABBAST?
- HOPPA SOM EN KÄNGURU ELLER TRASKA SOM EN PINGVIN?
- CYKLA ELLER ÅKA SCOOTER?
- KRYPPA SOM EN KRABBA ELLER SLINGRA SOM EN ORM?
- KASTA BOLL ELLER FRISBEE?

JAG SER

..NÅGOT I RUMMET SOM ÄR EN FÄRG/FORM/START-BOKSTAV. ALLA GISSAR.

SLAPPNA AV

MED ENKLA ANDNINGSOVNINGAR

1. ORMANDNING (GÖR SSSSSSS-LJUD)
2. BLÅSA UT LJUS (FORMA MUNNEN OCH BLÅS UT MASSA LJUS)
3. KANINSNIFF (RYNKA NOSEN OCH NOSA)
4. BLOMMAN (STRÄCK DIG FRAM OCH LUKTA PÅ EN BLOMMA)
5. STRANDEN (LÅNG INANDNING AV HAVSDOFTEN FRÅN VÄNSTER TILL HÖGER)
6. FYRKANTEN (RÄKNA TILL 4 I ALLA STEG: ANDAS IN, HÅLL ANDAN, ANDAS UT, HÅLL ANDAN, REPETERA, FORMA FYRKANT MED NÄSAN)
7. LEJONET (ANDAS IN DJUPT GENOM NÄSAN, LÅNG LJUDLIG UTANDNING "HAAAA")

REKORD

- STÖRST BICEP ÄR STOR SOM EN VÄTTEMELON
- LÅNGST HÅR PÅ ETT BARN ÄR LÅNGT SOM EN GIRAFFHALS
- LÅNGSTA NÄSAN ÄR SOM EN LITEN GURKA
- VÄRLDENS LÅNGSTA KORV VAR LIKA LÅNG SOM TVÅ FOTBOLLSPLANER

SAMARBETE

SKAPA TILLSAMMANS! PROVA MED EN HINDERBANA, EN NY SPORT OCH EN STOR VÄGGMÅLNING MED ALLAS TECKNINGAR.

1. PLANERA - RITA ELLER DISKUTERA. UPPMUNTRA KREATIVITET OCH SAMARBETE.

2. BYGG - UTIFRÅN PLANEN, BYGG. DELA GÄRNA UPP I GRUPPER.

3. TESTA - KOLLA SÅ ALLT FUNKAR, PROVA, JUSTERA, SAMLAS OCH DISKUTERA. HA KUL!

4. UTVÄRDERA - SAMLAS OCH PRATA VAD SOM BLEV BRA OCH VAD MAN KAN FÖRBÄTTRA.

GÖR GÄRNA OM NÅGON GÅNG OCH JÄMFÖR.

VISSTE DU ATT?

- EN DEL FÅGLAR KAN FLYGA I FLERA DAGAR
- EN KÄNGURU KAN HOPPA LIKA HÖGT SOM ETT HUS
- VÅR STARKASTE MUSKEL ÄR I BENEN
- EN DEL INSEKTER KAN GÅ PÅ VATTEN