

YOGA



1. VI ÄR ETT GAMMALT TRÄD MED STORA RÖTTER SOM BLÅSER 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.



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?

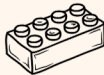
- VICKA PÅ ÖRAT?
- SLICKA ERA ARMBÅGAR?
- ANDAS IN OCH PRATA SAMTIDIGT
- KITTLA ER SJÄLVA?

SNACK

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

SKATTJAKT

DELA UPP I LAG. FÖRST ATT HÄMTA 10 VINNER.



FUNDERA

- VAD ÄR DET JOBBIGASTE NÅGON GJORT?
- VAD ÄR DET LÄNGSTA 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

KÄNSLOR

- HUR KÄNNS DET NÄR DU DANSAR?
- HUR TROR NI DET KÄNNS ATT VARA ETT LEJON?
- HUR KÄNNS DET NÄR DU RAMLAT?
- HUR KÄNNS BENEN NÄR MAN SKA SOVA?

GÅTOR

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

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?

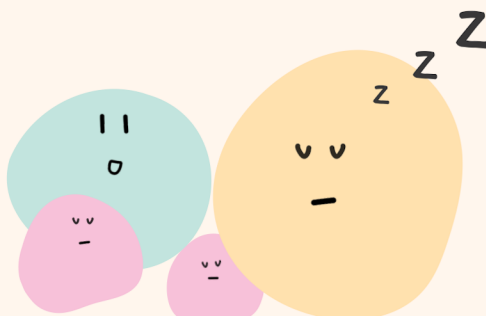
HAR NI BLIVIT LEDSNA FÖR NÅGOT IDAG?

HAR NI BLIVIT FÖRVÅNADE FÖR NÅGOT IDAG?

SLAPPNA AV

MED ENKLA
ANDNINGSOVNINGAR

1. ORMANDNING (GÖR SSSSSSSS-LJUD)
2. BLÅSA UT LJUS (FORMA MUNNEN OCH BLÅS UT MASSA LJUS)
3. KANINSNIFF (RYNK A NOSEN OCH NOSA)
4. BLOMMAN (STRÄCK DIG FRAM OCH LUKTA PÅ EN BLOMMA)
5. STRANDEN (LÅNG INÄNDNING 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 UTÄNDNING "HAAAA")



REKORD

- STÖRST BICEP ÄR STOR SOM EN VATTENMELON
- LÄNGST HÅR PÅ ETT BARN ÄR LÅNGT SOM EN GIRAFFHALS
- LÄNGSTA NÄSAN ÄR SOM EN LITEN GURKA
- VÄRLDENS LÄNGSTA KORV VAR LIKA LÅNG SOM TVÅ FOTBOLLSPLANER



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?
- KRYPA 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.

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

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.

