

SAMLARÖRELSER VARJE DAG



Vi blir gladare av att röra

på oss varje dag! Försök få in så mycket rörelse du kan i din vardag. Här är förslag på några roliga aktiviteter du kan testa! Hur många klarar du idag?



Alla dina rörelser räknas!

Kryssa i alla de rörelser du klarat av



Sätt ena knät mot örat och snurra ett varv.



Gör huvud-axlar-knä-och-tå 5 gånger.



Boxas i luften tills du har vunnit matchen.



Ta dig ett varv runt huset du bor i.



Gå som en katt på tre ben.



Var en ekorre som plockar 20 kottar på golvet.



Sitt på en stol och sprattla med benen i 15 sekunder.



Gör "Raketen" tre gånger.



Flaxa som en örn, flaxa 10 flax.



Luftsamma till andra sidan rummet och tillbaka.



Bli liten som en myra och stor som en elefant.



Dansa baklänges till en hel låt.



Skaka rumpa!



Twista loss till en hel låt.

Har du hunnit med alla rörelser innan mjölken är slut?



TIPS!

Du kan hitta mer information och fler rörelsetips på www.generationpep.se

