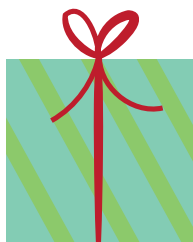


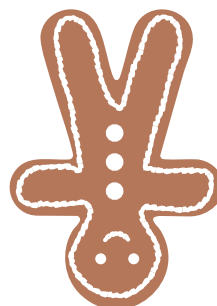
1

Åla som en ål i vatten. Försök att inte använda händerna till hjälp.



9

Gå 5 steg baklänges och sedan 5 steg framåt. Sträck ut armarna och håll balansen.



Balansera på ett ben som ett flygplan och byt sedan ben.

5



lekolar

Illustration:
Isa Norman

13

Gå krabbgång.



21

Gå på alla fyra
och ryt som ett
lejon.



Hoppa på ett ben
runt en kompis.

17



lekolar

Illustration:
Isa Norman

2

Lek "Gömma nyckeln"
eller välj ett
annat föremål och
leta rätt på det.



10

Böj dig ner och gör
dig till en boll och
sträck dig sedan så
lång som möjligt.



Rulla som en stock
från ena vägen
till den andra.

9



lekolar

Illustration:
Isa Norman

14

Gör raketten!



22

Gör X-hopp.



Lär dig en
klapprämsa.

18

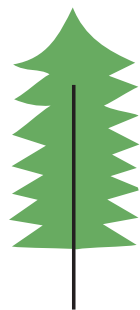


lekolar

Illustration:
Isa Norman

3

Skutta framåt som
en kanin och stanna
emellanåt och
tvätta morrhåren.



Sitt på en osynlig
stol mot en vägg så
länge som möjligt.



11

Träna på att göra en
kullerbytta framåt
eller bakåt.



lekolar

Illustration:
Isa Norman

15

Lägg dig på rygg
och gör dig så lång
som möjligt och
kryp sedan ihop och
gör dig så liten
som möjligt.



23

Lägg dig på rygg och
vifta med armar och
ben som om du gjorde
en snöängel.



Hoppa med ett
osynligt hopprep
10 gånger.

19



lekolar

Illustration:
Isa Norman

4

Låtsas hänga tvätt
och gör dig så lång
som möjligt. Låtsas
handla mat och lägg
varor i en korg.
Låtsas spela golf
och svinga en
klubba.



Håll en boll mellan
dig och en kompis och
gå runt i rummet utan
att tappa bollen.

8

12

Lek "Under hökens
vida vingar".



lekolar

Illustration:
Isa Norman

16

Flyg runt i rummet
som en humla.



24

Sätt på en jullåt
och dansa loss!



Lek "Huvud, axlar,
knä och tå".

20



lekolar

Illustration:
Isa Norman