

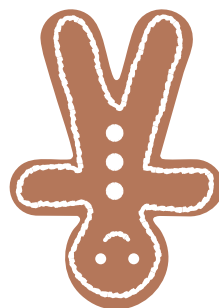
1

Svøm som en ål.
Prøv å ikke bruke
hendene.



9

Gå 5 skritt bakover
og 5 skritt
fremover. Strekk
armene ut og hold
balansen.



Balanser på et
ben med armene ut som
vinger. Bytt til det
andre benet.

5



lekolar

Illustrasjon:
Isa Norman

13

Gå som en krabbe.



21

Krabb på gulvet og
brøl som en løve.



Hink rundt
en venn.

17



lekolar

Illustrasjon:
Isa Norman

2

Gjem en ting som
de andre skal
lete etter.



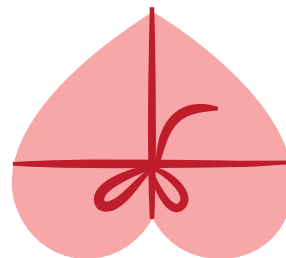
10

Krøll deg sammen som
en ball. Strekk deg
så lang du kan.



Rull som en stokk
fra vegg
til vegg.

9



lekolar

Illustrasjon:
Isa Norman

14

Vær en rakett!



22

Hopp opp som
en stjerne.



Lær deg
en klappeløk.

18

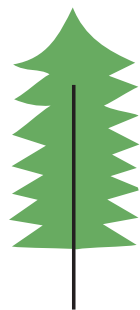


lekolar

Illustrasjon:
Isa Norman

3

Hopp framover som
en kanin. Stopp
av og til og
gre værharene.



Sitt på en usynlig
stol inntil veggen så
lenge som mulig.



11

Tren på å rulle
kråke fremover og
bakover.



lekolar

Illustrasjon:
Isa Norman

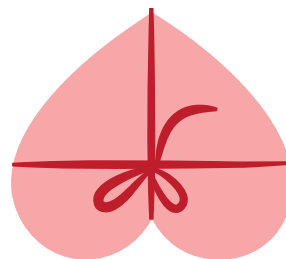
15

Ligg på ryggen og
gjør deg så lang
som mulig og krøll
deg sammen og gjør
deg så liten
som mulig.



23

Ligg på ryggen og
lag en snøengel.



Hopp 10 ganger med
et usynlig hoppetau.

61



lekolar

Illustrasjon:
Isa Norman

4

Lat som du henger opp
klær så høyt som mulig.
Lat som du handler, og
legg matvarer i en kurv.
Lat som du svinger en
golfkølle.



Hold en ball mellom
dere mens dere går
rundt i rommet uten å
miste den.

8

12

Lek "Alle mine duer,
kom hit".



lekolar

Illustrasjon:
Isa Norman

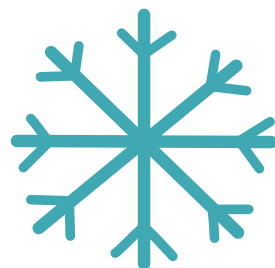
16

Fly som en humle
rundt i rommet.



24

Dans etter
julemusikk!



Syng og lek "Hode,
skulder, kne og tå".

20



lekolar

Illustrasjon:
Isa Norman