



VINTER



# Rörelsepaus



## SNÖLYKTAN:

Använd papper och skrynkla ihop till snöboll. 10 bollar var/ grupp. Ställ er nu på ett ben, böj er fram och placera en snöboll på marken. Fortsätt stå på ett ben och bygg vidare på en snölykta. Gör ensam eller i grupp.



## JULGRANSKULL:

Utse två kullare. När du blivit kullad blir du en julgran (likna en gran). För att befria julgranen måste ni vara minst två deltagare som går ihop och dansar runt granen. När ni dansar runt julgranen kan ni inte bli kullad.

## LUTFISKEN:

2 och 2, stå bredvid varandra, håll varandra hand i hand. Den ena lutar sig utåt sidan och den andra ska försöka hålla kvar sin kompis så hen inte faller helt. Luta er så långt det går. Byt sedan uppgift.

## ISSTATYER OCH SMÄLTGUBBAR:

Gå runt i området till julmusik. När julmusiken byts ska alla först bli is-statyer (gå väldigt stelt), när julmusiken byts igen ska alla smälta och gå som smältande snögubbar (mjuk, lös).

## LUSSEBULLAR:

Stå i en ring och håll varandra i händerna, bestäm en som ger kommandon (framåt, bakåt, vänster eller höger). När personen säger framåt hoppar alla jämfota framåt, säger personen höger hoppar alla åt höger.

## GLITTERTUSSEN:

Alla är glittertussar. Utse en glittertuss som börjar samla in de andra. Deltagaren går runt och tar med sig glittertussarna tills alla har blivit ett långt led (glittersnöre).

## JULKLAPPEN:

Gör en rörelse till varje bokstav i ordet, alla i gruppen gör rörelsen.

*Exempel:*

**J** - jonglera (visa hur man gör)

**U** - under (böj dig som om du går under något)

**L** = ligg ner

## RÖRELSESTJÄRNOR:

Bestäm dig för en rörelse, när du möter en person "hälsar" du genom att visa din rörelse och den andra personen visar sin. Du får nu den andras rörelse och den andra personen har fått din rörelse. Fortsätt vidare.

## JULGRANSFOTEN:

2 och 2. Bilda ord genom att skriva med foten i luften. Börja gemensamt med samma ord t ex **PYNTA**, sedan **JULGRAN**. Säg vartannat ord och forma och bilda en hel mening.

## JULPYNT:

3 st/grupp. Räkna till 5. Ställ er i en cirkel, en person börjar räkna (1) sedan säger nästa (2) osv. Efter att ni testat det byter ni ut en siffra mot en rörelse. Utmana er och välj en till siffra och byt den mot en rörelse eller ett ljud.

## TRASSEL:

Alla deltagare står i en ring och blundar och sträcker ut armarna och går inåt. När alla fattat tag om två händer öppnar man ögonen. Nu gäller det att trassla ut knuten utan att släppa taget om varandra.

## BLIXTSNABBA RENAR:

2 och 2 på varsin sida av en stol. Ledare ger kommando som deltagarna ska röra vid på sig själva. Ex huvud, mage, öra, tå. När ordet **APELSIN** sägs ska man försöka nudda stolen snabbast. Byt motståndare.

## Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [www.rf.se/rorelsesatsningiskolan](http://www.rf.se/rorelsesatsningiskolan)



Riksidrottsförbundet