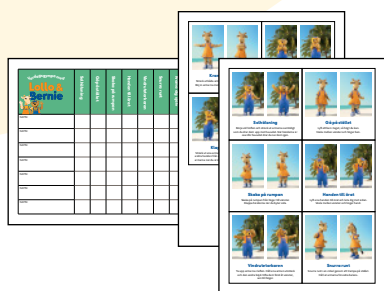


# Vardags- gympa



## DU BEHÖVER:

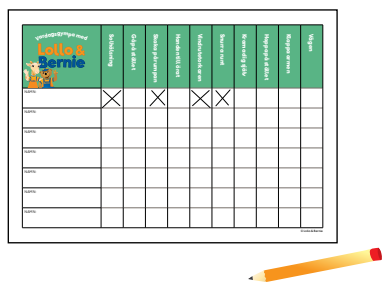
- Skrivare
- Penna
- Papper



1. Skriv ut papperna med de olika rörelserna och schemat.



2. Klipp isär korten med de olika rörelserna och blanda i en hög.



3. Sätt upp schemat på väggen för att kunna kryssa över de rörelserna du har gjort.



4. Nu är du redo att börja gympa! Sätt på lite musik, dra ett kort och gör rörelserna på kortet.

Del gärna dina kreattioner i sociala medier på:  
**#LOLLOBERNIE @lollobernieofficial**

© Lollo & Bernie





## Solhälsning

Börja vid höften och sträck ut armarna samtidigt som du drar dem upp mot huvudet. När händerna är ovanför huvudet drar du ner dem igen.



## Gå på stället

Lyft ett ben i taget, så högt du kan. Växla mellan vänster och höger ben.



## Skaka på rumpan

Skaka på rumpan från höger till vänster. Klappa händerna när du byter sida.



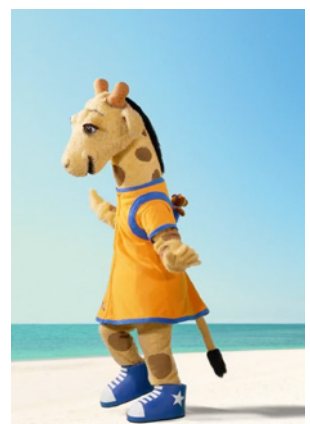
## Handen till örat

Lyft ena handen till örat och luta dig mot sidan. Växla mellan vänster och höger hand.



## Vindrutetorkaren

Ta upp armarna i luften. Håll ena armen utsträckt och den andra böjd. Vifta dem först åt vänster, sen till höger.



## Snurra runt

Snurra runt i en cirkel genom att trampa på stället. Håll ut armarna för extra balans.



## Krama dig själv

Sträck ut båda armarna så långt du kan i sidled.  
Böj in armarna mot kroppen och krama dig själv.



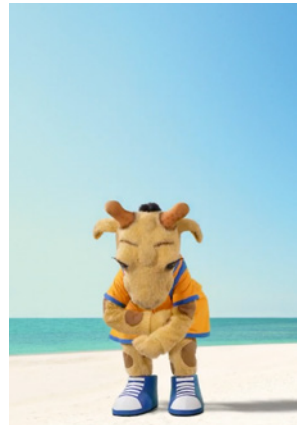
## Hoppa på stället

Hoppa på stället så högt du kan.  
Om du vill göra det svårare kan du klappa händerna samtidigt.



## Klappa armen

Sträck ut ena armen framför dig och klappa med andra handen från axel ut till handen. Dra tillbaka armarna när du är klar. Växla armar och börja om.



## Vågen

Böj dig ner med kroppen och dra ihop armarna.  
Res på dig långsamt och sträck ut armarna i luften ovanför huvudet. Börja om på nytt.



Solhällsning	Gå på stället	Skaka på rumpan	Handen till örat	Vindrutetorkaren	Snurra runt	Krama dig själv	Hoppa på stället	Klappa armen	Vågen

NAMN:

NAMN:

NAMN:

NAMN:

NAMN:

NAMN:

NAMN: