

KLICKEN

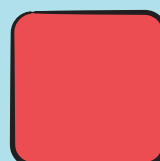
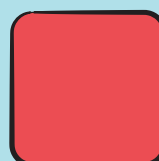
MED VÄNNER



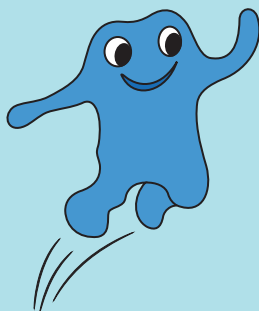
HOPPSASTEG



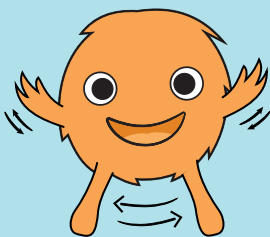
SPRING OCH
NUDDA NÅGOT



JÄMFOTA HOPP



SPRATTELGUBBE



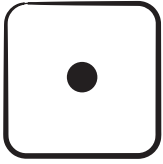
HÖGA KNÄN



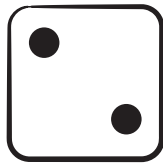
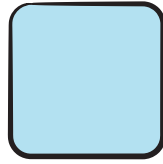
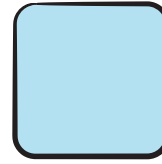
SPARKA RUMPAN



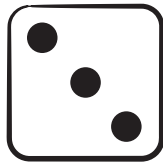
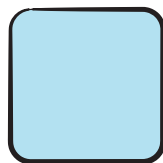
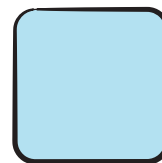
SNABBHET!



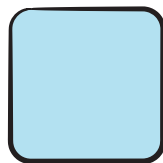
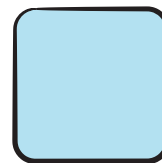
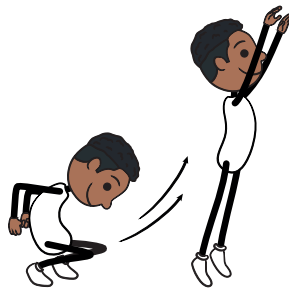
5 TWISTHOPP



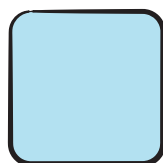
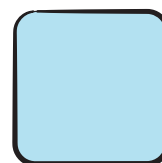
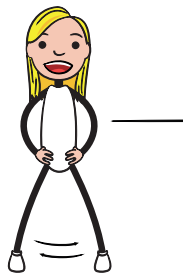
8 BERGSKLÄTTRING



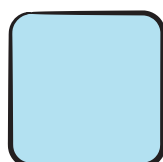
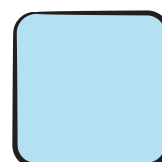
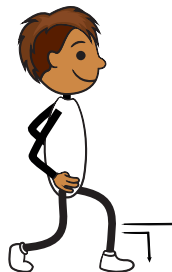
5 UPPHOPP



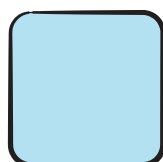
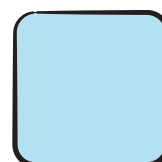
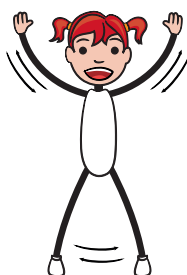
5 SIDOHOPP



6 UTFALLSSTEG



8 SPRATTELGUBBE



SPELREGLER

Ni behöver: En tärning och sex st markörer, mynt eller mindre saker.

Innan ni startar ska ni välja hur många upprepningar som ska göras av rörelserna. Placera en markör på varje siffra. Deltagaren/lagen turas om att slå tärningen. Deltagaren/laget utför rörelsen som tillhör siffran och flyttar markören ett steg till höger. Det lag som flyttar markören till sista siffran har vunnit ett poäng. Som mest kan man vinna sex poäng – ett poäng per markör.

FLER PRODUKTER FÖR MER RÖRELSE!

Vi har flera produkter för mer rörelse och välmående. Scanna QR-koden eller besök: <https://shop.traningilivet.se>



FÖRELÄSNING I FÖRSKOLAN!

Vi besöker gärna er förskola och föreläser om motorik och rörelse i förskola. För att läsa mer om upplägget scanna QR-koden eller besök: <https://traningilivet.se/workshopforskolalive/>



FÖRELÄSNING I SKOLAN!

Vi besöker gärna er förskola och föreläser om fysisk aktivitet och rörelse i skola. För att läsa mer om upplägget scanna QR-koden eller besök: <https://traningilivet.se/workshopforskolalive/>



MOTORIKUTBILDNING!

Vill du lära dig kartlägga barn och ungas motorik och bygga motoriska program för enskilda personer eller i grupp. För att läsa mer om upplägget scanna QR-koden eller besök: <https://traningilivet.se/utbildning/>



Kontakt: info@traningilivet.se