

RÖRELSEALFABET

A

5 grodhopp

B

Spring upp och ned för långa trappan

C

10 skidhopp

D

10 sprattelgubbe

E

Stå på höger ben och räkna till 10

F

Stå på vänster ben och räkna till 10

G

Hoppa på alla stubbarna

H

Hoppa 10 hopp på vänster ben

I

Hoppa 10 hopp på höger ben

J

10 indianhopp

K

Spring så snabbt du kan över lekplanen

L

Balansera på ett ben på en stubbe

M

Ta på tre trädstammar

N

Hur långt kan du hoppa?

O

Låtsashoppa 20 hopprepshopp

P

Spring runt lekplanen

Q

10 grodhopp

R

Stå på tå och räkna till 10

S

Spring snabbt på stället och räkna till 20

T

10 twisthopp

U

Stå på tå 10 gånger

V

Flygplanet i 10 sekunder

X

Stå som ett X

Y

Balansera på rumpan

Z

Kicka med fötterna 10 gånger

Å

Gör dig så liten som möjligt

Ä

Gör dig så stor som möjligt

Ö

Krama om dig själv

Johanna Nilsson Midsommarkransens grundskola