



Upp & hoppa hemma!

WHO rekommenderar att barn och unga ska vara fysiskt aktiva 60 min varje dag. Många skolors elever är nu hemma istället för i skolan pga att skolor är stängda eller för att man är sjuk. För att vi ska fortsätta att vara aktiva, även när vi är hemma, så har Trivselsleder i Norge och Trivselledare i Sverige tillsammans gjort en inspirerande planering med både rörelsepauser och utmaningar.

Både norska och svenska elever (ja, egentligen alla i hela världen!) kan via vår youtube-kanal *TrivselslederTL* varje dag ta del av nya rörelsepauser och utmaningar! Några filmer är med norsk text och några är med både svensk och norsk text. Oavsett så kommer ni kunna hänga med och förstå vad ni ska göra - filmerna ger er instruktioner, rörelseglädje och inspiration! Filmerna laddas upp allt eftersom. Leta upp den aktivitet du vill göra och kör igång!

Vi rekommenderar att rörelsepauserna och utmaningarna görs en och en eller med er närmaste familj. Har ni möjlighet att göra aktiviteterna utomhus i den friska luften så är det såklart det allra bästa!

I schemat nedan finns även beskrivningar till alla aktiviteterna.

Lycka till!

Upp & hoppa vecka 1!

Vecka 1	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Rörelsepauser	Spagat	ABC 123	100-Twisten	TL-dansen	Rörelsealfabetet
Utmaningar	90-grader	Plankan	Hinderbana	Kortleks-träning dag 1	Jumping jacks!

Måndag

Rörelsepaus: Spagat

I Spagat ska deltagarna duellera mot varandra 1 och 1. Starta mittemot varandra med ett avstånd på ca 50 cm. Bägge personerna har sin vänstra fot mot en egen startmarkering. Den högra foten placeras bakom den vänstra. Nu ska de göra en omgång av sten, sax, påse. Den som förlorar duellen flyttar sin vänstra fot bak och intill sin egna högra fot. Därefter ska högerfoten direkt flyttas intill startkonen. Denna deltagare är nu på väg ut i spagat. Förloraren i nästa omgång flyttar sina fötter på precis samma sätt. Ju fler rundor man förlorar ju längre ut i spagat kommer man. Den som klarar att stå längst vinner! Här gäller det att vara mjuk i kroppen, ha bra balans och vara bra på sten, sax, påse!

Utmaning: 90-grader!

De som du är tillsammans med sätter sig ned med ryggen intill väggen med ca 90 grader i knävecket. Ta tiden och se vem av er som klarar att sitta längst. Sitt med minst 1 meters mellanrum! Är du själv så skriver du ner din tid och utmanar dig själv senare! Genomför denna utmaningen 3 gånger under dagen!

Tisdag

Rörelsepaus: ABC 123

Varje deltagare ska börja räkna från "ett" och uppåt. Samtidigt som man högt säger "ett" ska man framför sig i luften rita bokstaven A. När man högt säger "två" ska man rita bokstaven B osv. Hur långt klarar du?

Utmaning: Tävling i plankan

De som du är tillsammans med ska nu utmana varandra i plankan. Stå med minst 1 meters mellanrum. Stå på alla fyra och var så rak i ryggen som du bara kan, precis som en plank! Ta tiden och se vem av er som klarar att stå längst. Är du själv så skriver du ner din tid och utmanar dig själv senare! Genomför denna utmaningen 3 gånger under dagen!

Onsdag

Rörelsepaus: 100-twisten

Ta fram ett twistband/resårband/rep och gör 100-Twisten! Två personer kan stå med twistet runt benen och en tredje person hoppar. Är du själv kan du sätta twistet runt benen på två stolar. Hoppa hela ramsan! När du klarar den kan du se om du kan öka tempot!

Utmaning: Hinderbana

Gör en hinderbana med saker som du hittar hemma. Var kreativ och lägg gärna till både balanshinder, något du ska ta dig över och under och kanske något där du ska kasta prick med en liten boll eller liknande. Är det fler hemma utmanar du din familj. Är du själv tar du tid på dig själv och försöker slå din egen tid.

Torsdag

Rörelsepaus: TL-dansen

Försök lära dig en TL-dans! Dansa själv eller bjud med din familj!

Utmaning: Kortleksträning dag 1

Ta fram en kortlek. Använd 26 kort i din kortlek. Välj slumpmässigt ut 26 kort. Varje färg (klöver, hjärter, spader och ruter) representerar en övning (se schema under) som du ska göra. Siffran på kortet visar antalet repetitioner. Tar du t ex klöver 5 ska du göra 5 st knäböj. Det är kul om du har kortleken en bit bort så du får springa fram, ta ett kort, springa tillbaka och utföra uppgiften osv.

Är ni två som gör denna tillsammans turas ni om att dra ett kort.

Klöver	Knäböj
Hjärter	Spänsthopp
Spader	Hoppa över varandra eller hoppa över t ex en kudde
Ruter	Ligg på mage och klappa framför och bakom dig



Fredag

Rörelsepaus: Rörelsealfabetet

Varje bokstav representerar en rörelse (se nästa sida). Är ni två stycken kan ni turas om att ställa frågor till varandra, båda gör tillsammans svaret med rörelser!

Är du ensam kan du göra svaren på följande frågor:

Vad heter du?

Vad heter den gatan du bor på?

Vad heter Sveriges huvudstad?

Nämnen ett land som du har besökt!

Vilken är din favoriträtt?

Vilket är ditt favoritdjur?

Vilket är ditt favoritlag i en sport?

Kan du namnet på någon av dina grannar?

Vilken är din favoritartist?

Vilket är det längsta ordet du kan komma på?

Extra utmaning! Svara på ett annat språk!

Utmaning: Jumping jacks

Hur många Jumping jacks klarar du på en minut? Utmana dig själv eller någon i din familj! Skriv ner resultatet och gör denna tre gånger under dagen.

Rörelsealfabetet

A= Hoppa 10 jämfotahopp

B= Hoppa 5 hopp på höger ben

C= Hoppa 5 hopp på vänster ben

D= Hoppa 10 grodhopp

E= Hoppa som en skidåkare 10 hopp

F= Sitt ner på din stol, ställ dig upp 10 ggr

G= Gå runt ett bord 5 varv

H= Ge high fot till en kompis 5 ggr

I= Gå 10 steg framåt och 5 steg bakåt

J= Stå på ett ben och blunda, räkna till 10

K= Snurra 5 varv

L= Hoppa det högsta du kan 10 ggr

M= Hoppa på vänster ben och snurra 5 varv

N= Hoppa på höger ben och snurra 5 varv

O= Hoppa 10 indianhopp

P= Smyg 20 myrsteg

Q= Gör 20 utfallssteg

R= Gör 20 armcirklar (med raka armar utsträckta i axelhöjd)

S= Jogga på stället 45 sekunder

T= Sparka i rumpan 10 ggr

U= Smyg ett varv runt i rummet

V= Dansa dina bästa dansmoves i 20 sekunder

W= Hoppa fram och tillbaka 5 ggr

X= Hoppa ett så långt jämfota hopp som du kan

Y= Åla 5 meter på golvet

Z= Hoppa som en groda till dörren och tillbaka till din plats

Å= Gå som en anka (sittandes på huk) från ena väggen i rummet till den andra

Ä= Gå som en krabba till fönstret och tillbaka

Ö= Rör dig som en pingvin och runda en vuxen i rummet



Upp & hoppa vecka 2!

Vecka 2	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Rörelsepauser	Sten, sax, påse med upphopp	Just dance	Trollspöt	Hej på dig	Yoga
Utmaningar	Spring runt huset 10 varv!	90-grader	Toalett rulledagen	Kortleks-träning dag 2	Aktivitets-cirkel

Måndag

Rörelsepaus: Sten-Sax-Påse med upphopp

Låt deltagarna gå ihop två och två och mötas i Sten, sax, påse. Den som förlorar måste göra ett upphopp! Visar båda två samma, t ex sax måste båda två göra ett upphopp! Variant: Istället för att hoppa kan man göra andra rörelser som tex armhävningar, slå kullerbytta osv.

Utmaning: Spring runt huset 10 varv

Oavsett om du bor i hus eller lägenhet så ska du gå ut och springa sammanlagt 10 varv runt ditt hus.

Det första du gör är att du springer 5 varv och tar tiden på detta.

Nu kommer utmaningen! Nu ska du springa 5 varv till men byta håll och försöka springa på exakt samma tid som de 5 första varven!

Hur stor skillnad fick du på dina rundor som du sprang? Utmana din familj på detta!

Tisdag

Rörelsepaus: Just dance

Följ länken för att lära dig olika danser på "Just Dance" på Youtube.

Få gärna med dig fler i din familj!

https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tXomg

Utmaning: 90-grader!

De som du är tillsammans med sätter sig ned med ryggen intill väggen med ca 90 graders vinkel i benen. Ta tiden och se vem av er som klarar att sitta längst. Sitt med minst 1 meters mellanrum! Är du själv så skriver du ner din tid och utmanar dig själv senare! Genomför denna utmaningen 3 gånger under dagen!

Onsdag

Rörelsepaus: Trollspöt

Jobba tillsammans två och två eller tre och tre. Eftersom ni behöver vara flera deltagare så kör gärna denna med din familj. Bestäm en av er som börjar vara trollkarl med ett trollspö i handen. Trollkarlen ska med hjälp av trollspöt leda de andra deltagarna.

Deltagarna ska följa trollspöt med sin näsa. Byt trollkarl efter en stund. Extra roligt med musik i bakgrunden!

Utmaning: Toalettrulledagen - Tre i rad med toalettrulle!

Material: 9 papper/papperstallrikar, 2 tuschpennor i olika färger och 6 toalettrullar

Starta med att lägga ut ett rutnät med 9 rutor med hjälp av dina papper/papperstallrikar. Markera en startlinje. Välj om du ska vara inne eller utomhus. Här måste ni vara minst två deltagare så kör gärna denna med din familj.

Ni ska dela in er i två lag där varje lag har 3 toalettrullar. Markera toalettrullarna för varje lag med en färg. En från varje lag springer fram till rutnätet och lägger sin toalettrulle på en markering (papperstallrik/papper), springer tillbaka och byter med sin kompis. Är man själv i laget springer man tillbaka och hämtar en ny toalettrulle. Aktiviteten går ut på att lägga tre i rad av sin färg. Man kan få tre i rad både diagonalt, vågrätt och lodrätt. Samtidigt måste man ha koll på andra laget och förhindra att de får tre i rad. Om inget lag får tre i rad när alla toalettrullar är utlagda fortsätter man att flytta en och en toalettrulle men man måste tillbaka till startstrecket varje gång innan man flyttar toalettrullen igen.

Limbo

Material: En toalettrulle och något att gå limbo under (kvast, innebandyklubba, snöre, måttband eller liknande)

Är du själv sätter du upp snöret så att du kan gå under. Är ni flera i familjen håller två stycken i snöret. Här gäller det att ta sig under snöret med en toalettrulle balanseras på kroppen. Vinnaren blir den som kommer lägst under, när man har sänkt snöret, utan att tappa toalettrullen! Är du själv utmanar du dig själv, testar många gånger och se om du klarar lägre och lägre!

Toalettrulletorn

Material: 6-7 toalettrullar

Om du är själv kan du försöka att bygga ett torn när du står i plankposition. Är ni två så ska ni försöka stapla ett torn mellan er samtidigt som ni står i plankposition. Testa att både bygga upp tornet och sedan ta ner det igen tillsammans. Deltagarna flyttar toalettrullarna varannan gång.

Den stora utmaningen

Material: 2 toalettrullar, musik

Håll dina armar rakt framför dig med handflatorna vända mot golvet. Placera en toalettrulle på varje hand och följ rörelserna/knäböj i filmen.

"Sally goes up" - stående, "Sally goes down"- ner i knäböj. Fortsätt så genom hela sången.

Följ:

<https://www.youtube.com/watch?v=6A2VgBu8oJ4> (sången)

https://www.youtube.com/watch?v=CswK7e_Bep8 (utmaningen, utan toalettrulle)

Torsdag

Rörelsepaus: Hej på dig!

Jobba tillsammans två och två.

Ni ska tillsammans säga/utföra rörelser till meningen HEJ PÅ DIG!

Omgång 1: Första deltagaren säger HEJ. Andra deltagaren säger PÅ och första deltagaren avslutar med DIG!

Omgång 2: Istället för att säga PÅ ska andra deltagaren hoppa.

Omgång 3: Istället för att säga HEJ ska första deltagaren vinka.

Omgång 4: Istället för att säga DIG ska första deltagaren peka framåt.

Tillslut blir det: VINKA HOPPA PEKA!

Utmaning: Kortleksträning dag 2

Ta fram en kortlek. Använd 26 kort i din kortlek. Välj slumpmässigt ut 26 kort. Varje färg (klöver, hjärter, spader och ruter) representerar en övning (se schema under) som du ska göra. Siffran på kortet visar antalet repetitioner. Tar du ex. klöver 5 ska du göra 5 st armhävningar. Det är kul om du har kortleken en bit bort så du får springa fram, ta ett kort, springa tillbaka och utföra uppgiften osv.

Är ni två som gör denna tillsammans drar ni ett kort varannan gång.

Klöver	Armhävningar
Hjärter	Spring i trappa
Spader	Rygg mot rygg knäböj
Ruter	Planka med raka armar samtidigt ska du ta dig på ditt skulderblad

Fredag

Rörelsepaus: Yoga







Material: 1 tärning

Välj ut sex olika yogaövningar från bilden längst ner eller från filmen som hör till aktiviteten, en till varje tal på tärningen. Skriv ett namn på övningen och lägg in det i schemat under.

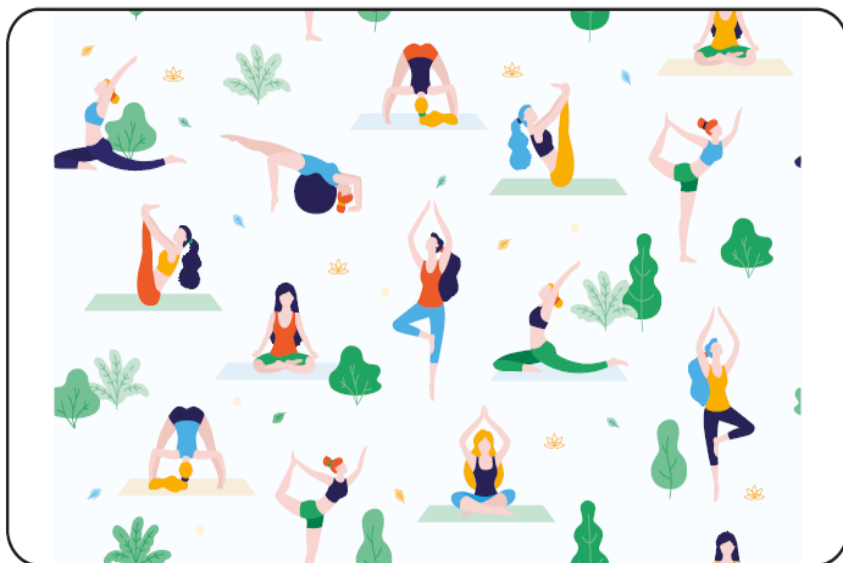
Kan du inte skriva ut, så skriv på ett vanligt papper.

Slå tärningen och gör den övningen som talet visar.

Är ni två stycken så slår ni tärningen varannan gång och båda gör övningen som visas.

Skriv namnet på övningen



Utmaning: Aktivitetscirkel

Genomför ett träningspass hemma med din familj. Gör varje övning i schemat under 1 minut. Vila i 30 sekunder och gör sedan nästa övning. Upprepa detta två eller tre gånger. Lycka till!

Tips: Ha gärna på musik för extra motivation!

Övning 1	Höga knälyft
Övning 2	Lägg dig ner på magen och ställ dig upp igen (Burpee)
Övning 3	Plankan
Övning 4	Armhävningar
Övning 5	Tåhävningar
Övning 6	Hoppande utfall

Upp & hoppa vecka 3!

Vecka 3	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Rörelsepauser	Rörelsebingo	Djurparken	Sportcharader	Tärningen	Trollspöt
Utmaningar	Ring en släkting!	21:an Fotduellen	Toarullechallenge	Arkitekten	Toarulle-torn!

Måndag

Rörelsepaus: Rörelsebingo

Härma alla bilder i "Rörelsebingo-Aktivitetsplan" som du ser på nästa sida!

När du har gjort en rad ropar du bingo och fortsätter på nästa rad!

Utmana gärna en familjemedlem och se vem som får bingo först!

Utmaning: Ring en släkting!

Idag ska du ringa en familjemedlem/släkting. Ring gärna någon du inte har pratat med på ett tag eller någon du tror skulle bli glad om du ringer! Fråga hur personen har det, hur den mår och vad den gör. Fråga också vad personen lekte under sin uppväxt. Kanske du själv kan prova något av detta hemma?

TL Rörelsebingo



Hoppa 20 hopp!



Spring ett varv runt
ett bord!



Spring till en i din
familj och säg hej!



Dansa och räkna till
30!



Balansera på en fot
och räkna till 30!



Gör 30 "snabba
fötter".



Gör "höga knän" och
räkna till 30!



Ta i marken och
hoppa så högt du
kan 10 gånger!



Smyg som en mus
fram in i köket och
tillbaka!



Hoppa 10
indianhopp!



Gör 20 cirklar med
raka armar,
i axelhöjd!



Sparka i rumpan
20 gånger!



Gå som en krabba
framåt och räkna
till 20!



Sätt dig ner på
marken 20 gånger!



Stå i "plankan" och
räkna till 20!



Gör 20 godhopp!

Tisdag

Rörelsepaus: Djurparken

Härma alla djuren så likt du bara kan! Antingen om du är ute eller inne. Slå två tärningar och se vilket djur du ska härma! Ta gärna med en kompis eller en i din familj! När alla deltagarna har slått tärningarna drar ni på upptäcksfärd och härmar era djur!

1. Hoppa som en groda!
2. Åla som en orm!
3. Galoppera som en häst!
4. Simma som en fisk!
5. Gå som en björn!
6. Ta dig fram som en krabba!
7. Flyg som en örn!
8. Spatsera som en påfågel!
9. Gå som en pingvin!
10. Hoppa som en känguru!
11. Rör dig som en katt!
12. Hoppa och rör dig som en apa!

Utmaning: 21:an-Fotduellen

Ställ dig mitt emot en familjemedlem. Ni ska växelvis, diagonalt nudda varandra med fötterna. Person 1 startar med att nudda sin högra fot mot person 2:s högra fot. Person 2 mittemot lyfter också sin fot och möter med foten. Bestäm att ni alltid ska börja med höger fot. Person 1 väljer om den vill nudda bara en gång (med höger) eller två gånger (med höger och sen vänster). Samtidigt som man nuddar med fötterna så hjälps man åt att räkna uppåt. Den som bestämmer och nuddar på 21 förlorar.

Onsdag

Rörelsepaus: Sport-charader

Gör charader med följande sporter. Klarar din familj/kompis att gissa vilken sport du visar? När de gissat rätt får alla stå upp och göra samma sport som du visade! Turas om vem som visar en sport och vem som ska gissa.

Förslag på sporter: Konståkning, Hockey, Slalom, Crossfit, Bordtennis, Cykling, Orienteering, Schack, Parkour, Bandy, Golf, Bowling, Skateboard, Fotboll, Dans, Simhopp, Basket, osv.

Utmaning: Toarullechallenge

Placera en toalettrulle på pannan. Klarar du att lägga dig ner på rygg och resa dig upp igen utan att tappa rullen?

Torsdag

Rörelsepaus: Tärningen

Detta är en fartfylld rörelsepaus där du får ett uppdrag utifrån tärningens siffror. Kasta tärningen och utför rörelserna! Addera tärningskasterna och utmana någon i din familj om att komma först till 50!

1. 1 omgång av fågeldansen
2. 2 st krysshopp
3. 3 upphopp
4. 4 indianhopp
5. 5 jämfotahopp
6. 6 skidhopp

Utmaning: Arkitekten!

Räkna hur många fönster och dörrar det finns på din lägenhet eller på ditt hus. Om du bor i lägenhet kan du även försöka räkna hur många fönster och dörrar det finns på hela huset eller i din trappuppgång!

Har ditt hus 5 dörrar ska du göra 5 burpees!

Har ditt hus 20 fönster ska du göra 20 hopp på varje ben!

Har ditt hus trappor? Räkna hur många trappsteg det finns.

Gör ett grodhopp per trappsteg!

Fredag

Rörelsepaus: Trollspöt

Du och en i din familj/kompis ska göra denna aktivitet tillsammans. Bestäm en av er som börjar vara trollkarl med ett trollspö i handen. Trollkarlen ska med hjälp av trollspöt leda sin kompis. Kompisen ska följa trollspöt med sin näsa.

Byt trollkarl efter en stund.

Extra roligt med musik i bakgrunden!

Utmaning: Toarulletorn!

Utmana en familjemedlem/kompis. Bygg var sitt torn med toarullar. Använd så många toalettrullar som ni vill, men ha lika många var. Ställ er sedan en bit ifrån och försök kasta omkull ditt egna torn så snabbt som möjligt. Du kastar med en toarulle.