



# 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 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?





# Rörelsebingo

AKTIVITETSPLAN

 <p>Hoppa 20 hopp!</p>	 <p>Spring ett varv runt ett bord!</p>	 <p>Spring till en i din familj och säg hej!</p>	 <p>Dansa och räkna till 30!</p>
 <p>Balansera på en fot och räkna till 30!</p>	 <p>Gör 30 "snabba fötter".</p>	 <p>Gör "höga knän" och räkna till 30!</p>	 <p>Ta i marken och hoppa så högt du kan 10 gånger!</p>
 <p>Smyg som en mus fram in i köket och tillbaka!</p>	 <p>Hoppa 10 indianhopp!</p>	 <p>Gör 20 cirklar med raka armar, i axelhöjd!</p>	 <p>Sparka i rumpan 20 gånger!</p>
 <p>Gå som en krabba framåt och räkna till 20!</p>	 <p>Sätt dig ner på marken 20 gånger!</p>	 <p>Stå i "plankan" och räkna till 20!</p>	 <p>Gör 20 grodhopp!</p>

## 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. Galoppa 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 mitt emot 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 ställa sig 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, Orientering, 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.