


















































Bevægelsesbanko

1		Spark bage	2		Sidestræk (2 arme)	3		Høje knæløft	4		Hop på højre ben	5		Rul rundt	6		Sprællemænd
7		Englehopp	8		Skihopp	9		Sidebøjning (højre)	10		Squat	11		Twist	12		Fri dans
13		Løb på stedet	14		Flyver fra side til side	15		Sving begge arme	16		Albue til knæ	17		Krabbegang	18		Cykle med benene.
19		Bro	20		Sving med højre arm	21		Armbøjninger	22		Mavebøjninger	23		Sving med venstre arm	24		Klap under ben
25		Hop på venstre ben	26		Bjergbestiger	27		Sidebøjning (venstre)	28		Frøhop	29		Lunges	30		Nå fødderne

©Læringslegepladsen.dk

Idé: Opråberen siger øvelsens navn og tal (og viser den?). Dem som har øvelsen på sin plade, laver 5 stk. og lægger en brik eller sætter et X på feltet.

Bevægelsesbanko - brikker

1  Spark bagi	2  Sidestræk (2 arme)	3  Høje knæløft	4  Hop på højre ben	5  Rul rundt	6  Sprællemænd
7  Englehop	8  Skihop	9  Sidebøjning (højre)	10  Squat	11  Twist	12  Frie dans
13  Løb på stedet	14  Flyver fra side til side	15  Sving begge arme	16  Albue til knæ	17  Krabbegang	18  Cykle med benene.
19  Bro	20  Sving med højre arm	21  Armbøjninger	22  Mavebøjninger	23  Sving med venstre arm	24  Klap under ben
25  Hop på venstre ben	26  Bjergbestiger	27  Sidebøjning (venstre)	28  Frøhop	29  Lunges	30  Nå fødderne