





















©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk
Spark bagi	Sidestræk 2 arme	Høje knæ	Hop på H ben	Rul rundt
				
VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse






©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk
Spark bagi	Sidestræk 2 arme	Høje knæ	Hop på H ben	Rul rundt
				
VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse








©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk
Twist	Vejrmølle	Sving armene	Armbøjning	Cykle m. benene
				
VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse

©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk
Twist	Vejrmølle	Sving armene	Armbøjning	Cykle m. benene
				
VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse



©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk
Sving højre arm	Lunges	Frøhop	Sidebøjning V	Nå tæerne
				
VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse

©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk	©læringslegepladsen.dk
Sving højre arm	Lunges	Frøhop	Sidebøjning V	Nå tæerne
				
VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse	VS m. Q&B: Bevægelse

