








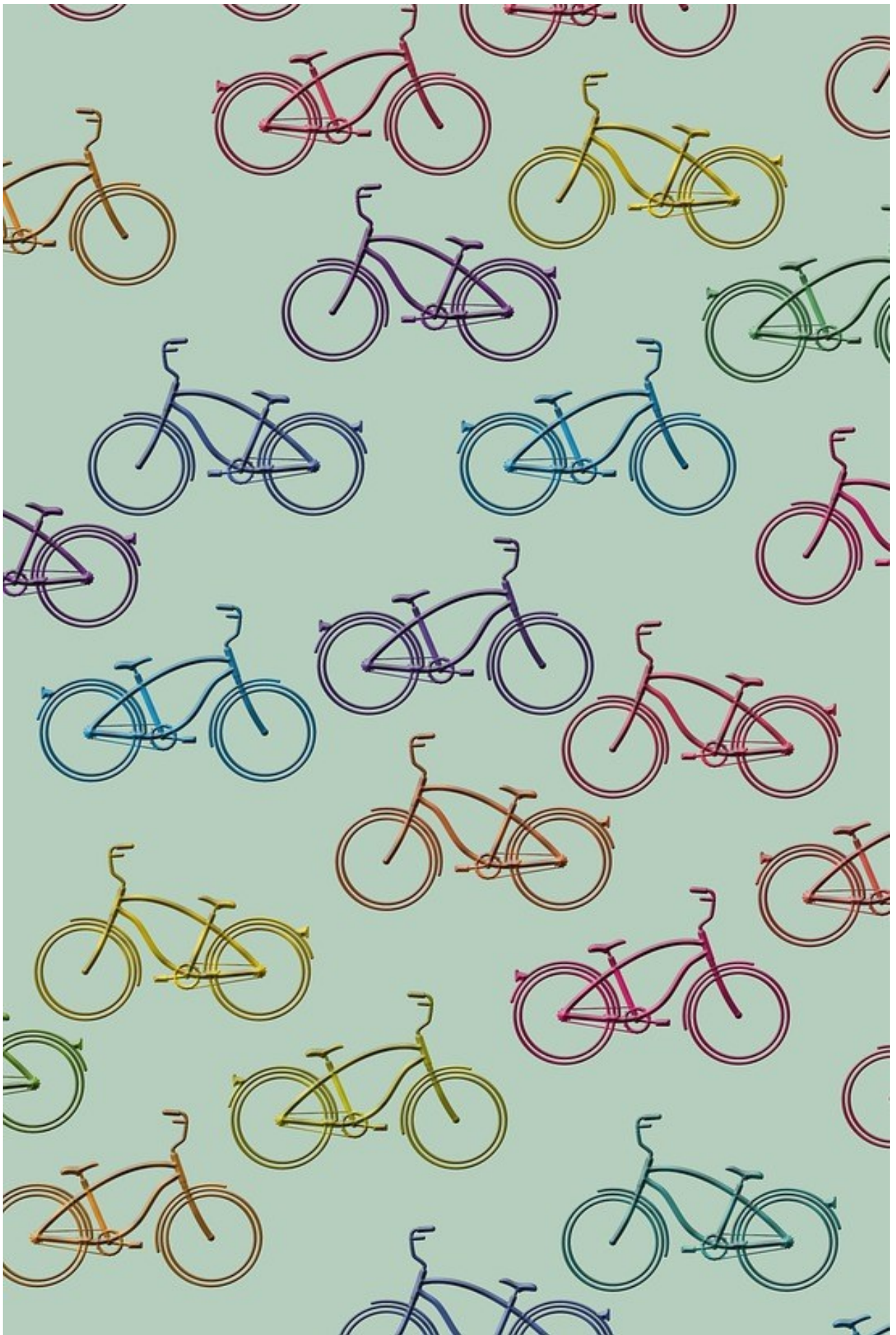








©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
		
Skihop	Knæ til albue	Armbøjninger
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig




©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
		
Løb på stedet	Frøhop	Hop på højre ben
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig

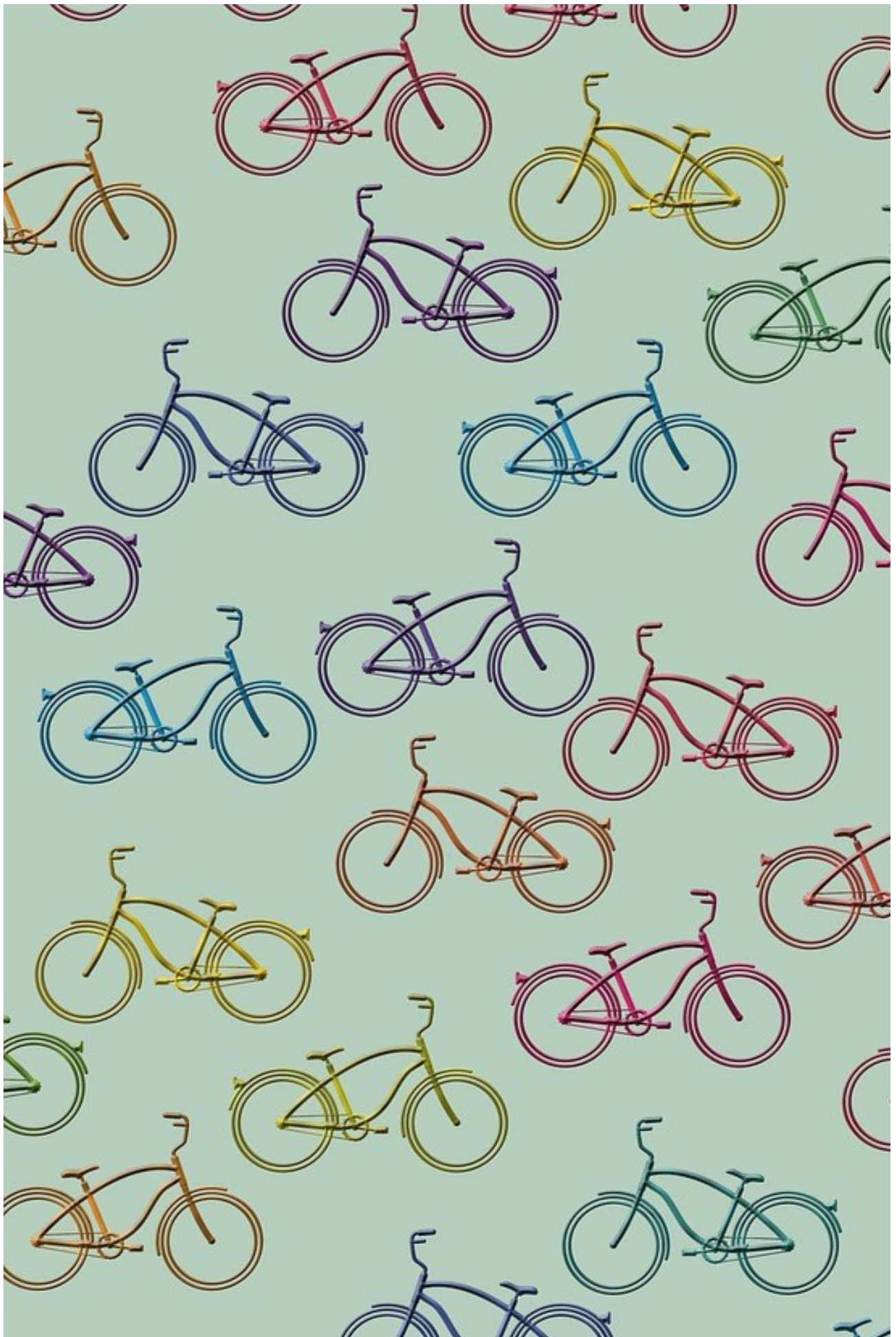
©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
		
Sidestræk (2 arme)	Sprællemænd	Høje knæløft
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig












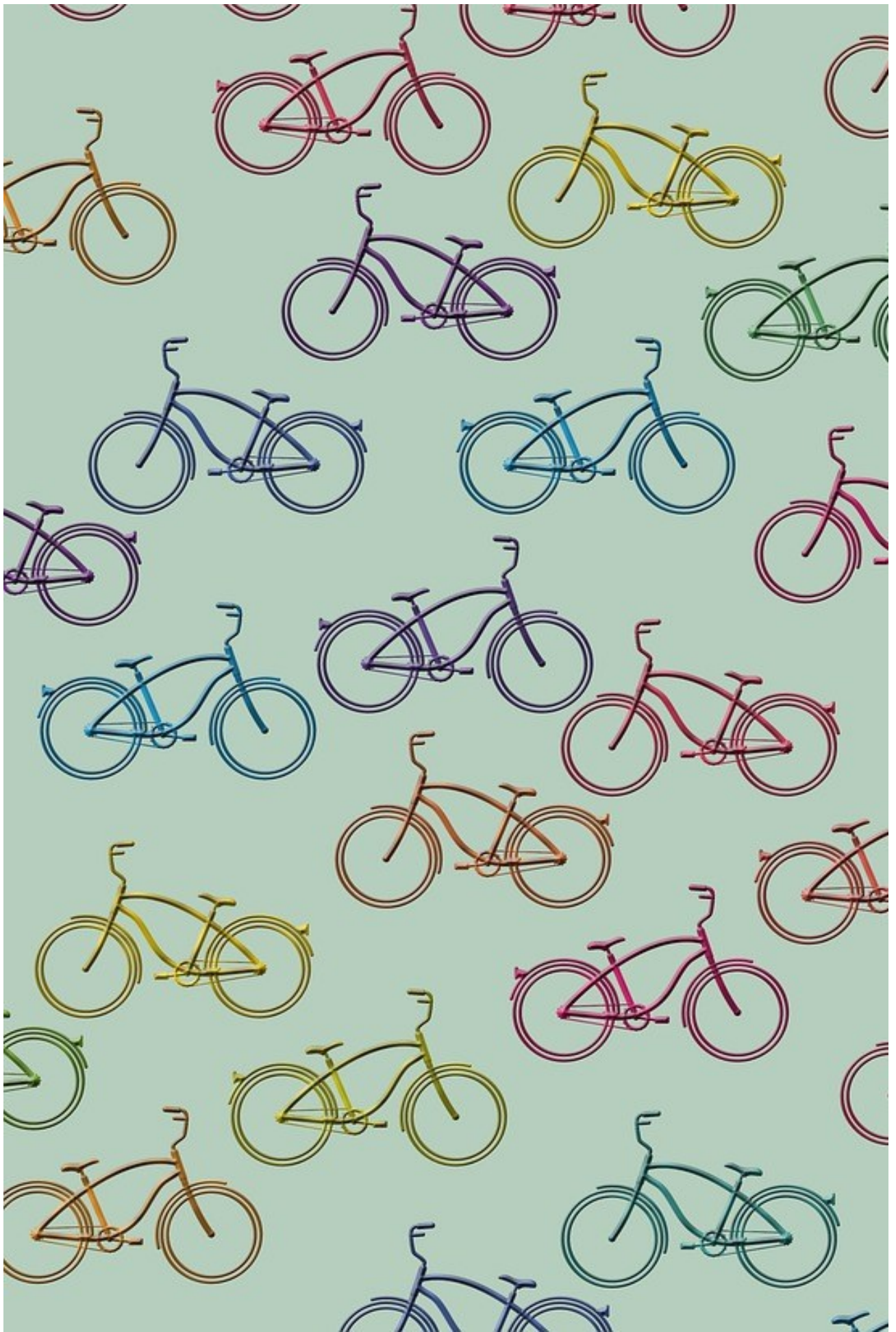
©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
		
Englehop	Squat	Cykle m. benene
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig


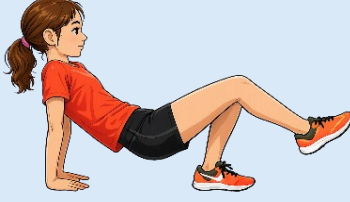

©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
		
Sving m. højre arm	Sving m. venstre arm	Sving m. begge arme
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig

©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
		
Bjergbestiger	Mavebøjninger	Lunges
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig



©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
 <p data-bbox="245 636 523 680">Klap under ben</p>	 <p data-bbox="695 636 890 680">Spark bagi</p>	 <p data-bbox="1155 636 1254 680">Twist</p>
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig
©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
 <p data-bbox="209 1227 424 1323">Hop på venstre ben</p>	 <p data-bbox="619 1283 943 1328">Sidebøjning (højre)</p>	 <p data-bbox="1027 1283 1369 1328">Sidebøjning (venstre)</p>
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig
©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
 <p data-bbox="312 1921 459 1966">Balance</p>	 <p data-bbox="676 1868 922 1966">Flyver til begge sider</p>	 <p data-bbox="1114 1921 1289 1966">Vejrmølle</p>
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig



©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
		
Kolbøtte	Krabbegang	Bro
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig

©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
Vælg selv øvelse og antal (max 10).	Vælg selv øvelse - den til højre vælger antal (max 10).	Vælg selv øvelse - den til venstre vælger antal (max 10).
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig

©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk	©Læringslegepladsen.dk
Vælg øvelse og hvem der skal lave den (max 10).	Lav den øvelse og det antal, som den før dig lavede.	Ingen øvelser til dig i denne runde.
Bevæg dig	Bevæg dig	Bevæg dig

