

Hoppa på!

ALLA FÅR & ALLA KAN

★ - BANA ▲ - BANA ♥ - BANA ● - BANA

BÄRTIL KOORDINATION

ULLIS FRI RÖRELSE

ISA GRIS BALANS

PUDELN PIPSA STYRKA & SMIDIGHET

ÄLGEN GROVMOTORIK

KRÅK-FIA RYTM

HOLLY GONG KONDITION

RUNE BERG LUGN & RO

BÄRTIL ★

1. För ena handen till motsatt knä - sträck upp andra armen.

ISA GRIS ▲

1. Snurra runt.

ÄLGEN ▲

1. Kryp.

HOLLY GONG ▲

1. Spring på stället.

PUDELN PIPSA ▲

1. Sitt på baken - håll upp armar och ben i luften.

KRÅK-FIA ♥

1. Dansa som du vill.

RUNE BERG ▲

1. Gunga på rygg - håll i benen.

BÄRTIL ▲

2. Rita en liggande åtta med dina armar.

ISA GRIS ★

2. Gå på tårna med armarna uppåt.

ÄLGEN ♥

2. Stampa med stora steg.

HOLLY GONG ♥

2. Gör höga grodhopp.

PUDELN PIPSA ♥

2. För tyngden från ben till ben.

KRÅK-FIA ▲

2. Twista - för rumpan från sida till sida.

RUNE BERG ♥

2. För armarna från sida till sida.

BÄRTIL ♥

3. Svinga armarna upp mot taket och ner mot golvet.

ISA GRIS ●

3. Stå på ett ben.

ÄLGEN ★

3. Hoppa högt framåt och bakåt.

HOLLY GONG ●

3. Studsa som en boll.

PUDELN PIPSA ★

3. Gå kräftgång.

KRÅK-FIA ★

3. Trumma på dina knän.

RUNE BERG ★

3. Andas in - för armarna bakåt, andas ut - krama om dig själv.

BÄRTIL ●

4. Gör skidhopp - motsatt arm och ben.

ISA GRIS ♥

4. Gå på hälar.

ÄLGEN ●

4. Gör björngång.

HOLLY GONG ★

4. Skaka loss i hela kroppen.

PUDELN PIPSA ●

4. Stå på alla fyra - lyft upp benen turvis.

KRÅK-FIA ●

4. Krymp - blir stor.

RUNE BERG ●

4. Rulla runt liggande på golvet.



yle

folkhälsan

www.folkhalsan.fi/hoppapa

buu.yle.fi