

RUNE BERG



1. Gunga på ryggen - håll i benen.

RUNE BERG



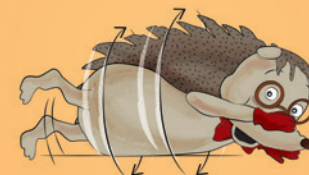
2. För armarna från sida till sida.

RUNE BERG



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

RUNE BERG



4. Rulla runt liggande på golvet.

ULLIS



Rör dig som du vill.

ALLA FÅR & ALLA KAN

Rörelsekorten visar vilka rörelser Bärtil och hans vänner kan.

Bärtil - koordination - **BLÅ**

Isa Gris - balans - **GUL**

Holly Gong - kondition - **ROSA**

Kräk-Fia - rytm - **BEIGE**

Pudeln Pipsa - styrka och smidighet - **LILA**

Älgen - grovmotorik - **GRÖN**

Rune Berg - återhämtning - **ORANGE**

Du kan träna på alla rörelser som Bärtil och hans vänner visar. Det mår du bra av!

HOPPA PÅ

Korten kan användas mångsidigt. Här får du några tips:



1. Memory-varianter:

- Lägg alla kort på golvet med framsidan neråt. Alla gör rörelsen när någon hittar ett par.
- Hitta ditt par. Ta ut så många kort i par som det finns deltagande personer. Alla drar ett kort och rör sig fritt i rummet. Gör rörelsen på kortet när du möter någon. Hitta ditt par. Om ni är ojämnt antal ska alla som avslutning göra den rörelsen som den parlösa deltagaren visar.

2. Lägg dubblettkorten till sidan och dela ut korten till dem som ska spela. Dra kort av varandra i tur och ordning och försök samla alla i samma färg (en karaktär). När man samlat alla fyra visar man sin serie och de andra gör med. Varje gång "jokern ULLIS" dras visar du en valfri rörelse som alla sedan gör.
3. Dra ett kort och gör rörelsen. De andra får gissa vem du är.
4. Lägg korten på golvet med bildsidan neråt. Rör er i rummet till musik. När musiken tystnar tar alla upp ett kort och gör rörelsen på kortet.
5. Skapa en rörelseserie med korten. Alla i samma färg eller en serie med olika färger.

