HREYFISPILIÐ

1 Brostu

2 Gerðu ___ sprellikarlahopp

3 Sparkaðu ___ sinnum hælum í rass

4 Hoppaðu ___ sinnum á vinstri fæti

5 Gerðu ___ armbeygjur

6 Gerðu ___ skíðahopp

7 Segðu eitthvað jákvætt um þig

8 Gerðu ___ kviðæfingar

9 Farðu í planka á meðan félagar þínir telja upp að ___

10 Búðu til V með líkamanum og haltu því á meðan félagar þínir telja upp að ___

11 Hoppaðu ___ sinnum jafnfætis

12 Gerðu ___ froskahopp

13 Fáðu þér vatn að drekka

14 Stattu upp við vegg, hné í 90°, á meðan félagar þínir telja upp að ___

15 Segðu eitthvað jákvætt við félaga þinn á vinstri hönd

16 Hoppaðu ___ sinnum á hægri fæti

17 Gerðu ___ englahopp

18 Segðu eitthvað jákvætt við félaga þinn á hægri hönd

19 Tvistaðu á meðan félagar þínir telja upp að ___

20 Farðu ___ kollhnís

21 Brostu

22 Gerðu ___ froskahopp

23 Hoppaðu ___ sinnum á vinstri fæti

24 Gerðu ___ skíðahopp

25 Fáðu þér vatn að drekka

26 Gerðu ___ armbeygjur

27 Farðu í planka á meðan félagar þínir telja upp að ___

28 Gerðu ___ englahopp

29 Búðu til V með líkamanum og haltu því á meðan félagar þínir telja upp að ___

30 Sparkaðu ___ sinnum með hælum í rass

31 Segðu eitthvað jákvætt um þig

32 Brostu

33 Gerðu ___ sprellikarlahopp

34 Hoppaðu ___ sinnum á hægri fæti

35 Stattu upp við vegg, hné í 90°, á meðan félagar þínir telja upp að ___

36 Tvistaðu á meðan félagar þínir telja upp að ___

37 Gerðu ___ kviðæfingar

38 Segðu eitthvað jákvætt við félaga þinn sem er lengst frá þér

39 Gerðu ___ froskahopp

40 Hoppaðu ___ sinnum jafnfætis

41 Brostu

42 Segðu eitthvað jákvætt við félaga þinn sem er beint á móti þér

43 Búðu til A með líkamanum, fáðu félaga í lið með þér

44 Gerðu ___ skíðahopp

45 Fáðu þér vatn að drekka

46 Gerðu ___ englahopp

47 Sparkaðu ___ sinnum með hælum í rass

48 Búðu til L með líkamanum og haltu því á meðan félagar þínir telja upp að ___

49 Farðu í planka á meðan félagar þínir telja upp að ___

50 Segðu eitthvað jákvætt um þig

Vel gert!

Hildur Karen Aðalsteinsdóttir – höfundur | Bjarki Lúðvíksson – Grafískur hönnuður | Erna Sigurðardóttir – skýringamyndir | MENNTAMÁLASTOFNUN 8517