



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

1



UTEBARNS RÖRELSEKALENDER

Tärningsspel.

Hämta en tärning. Turas om att slå tärningen.

1 = Gör en burpees

2 = Snurra två varv

3 = Dansa i tre sekunder

4 = Göra fyra armhävningar

5 = Gör fem knäböj

6 = Hoppa sex gånger



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

2



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Hinderbana.
Bygg en liten hinderbana och låt
alla i familjen göra den minst en
gång.
Ute eller inne.



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

3



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Kullerbyttedagen.

Lägg ut en madrass på golvet, hämta ett liggunderlag från förrådet eller godkänn att just IDAG är det ok att göra kullerbyttor i hemmets största säng. Samla ihop så många kullerbyttor som ni kan under dagen!



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

4



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Hoppa hage!

Leta upp en hage utomhus på en skolgård,
rita en hage på gården nedanför er
lägenhet eller tejpa upp en hage på golvet
hemma!



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

5



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Sprattelgubbehopp varje timme.
Sätt en klocka till att ringa en gång varje
timme. Varje gång klockan ringer gör hela
familjen 20st sprattelgubbehopp var.



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

6



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Söndag = UTEdag!

Alla väder är uteväder, om så bara för en liten stund. Så gå ut idag. Oavsett väder. Vi tror att tid spenderad utomhus är tid i rörelse. Behöver du inspiration på vad ni ska göra ute denna dag föreslår vi Promenadbingo som finns att hitta på utebarn.se eller via denna QR-kod:





UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

7



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Ballongleken!

Blås upp en (eller flera) ballonger (eller använd en boll om ni är ute) och hjälps åt alla i familjen att hålla ballongen i luften så länge som möjligt.



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

8



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Hoppa på ett ben!
Varje gång du och/eller barnen ska
gå till toaletten och till köket MÅSTE ni
hoppa på ett ben!



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

g



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Balansgång.

Hitta så många olika ställen du kan för att gå balansgång. Inne, ute, ja till och med tröskeln mitt emellan inne och ute. En stock i skogen, en linje i vardagsrumsgolvet eller en trottoarkant.



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

10



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Stå på ett ben så länge du kan.
Kan ni lika länge på båda benen? Vem i
familjen har bäst balans? Vad händer med
balansen om ni blundar eller håller
händerna på huvudet?



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

11



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Fredagsmys?

Kör 5 upphopp i varje reklampaus.
Streamat utan reklam? Sätt en äggklocka
på 15 minuter, gör 5 upphopp varje gång
som klockan ringer.



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

12



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Reflexrunda!

Placera ut reflexer på en lagom rund. När mörkret fallit, klä er varm, ta med ficklampor och följ reflexerna.



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

13



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Söndag = UTEdag. Aktivitetskort. Korten finns att ladda ner i två versioner (2-5år och 6-10år) på Utebarn.se eller via QR-koderna här:





UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

14



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Jägarvila.

Ryggen mot väggen, böj benen och sjunk neråt mot golvet tills du har 90 graders vinkel i både höft och knä.
Vem står längst i familjen?



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

15



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Dansa Pausa.
Kommer ni ihåg radioplågan "Dansa Pausa" med Panetoz? Sätt på låten på hög volym och dansa loss tillsammans!



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

16



UTEBARNS RÖRELSEKALENDER

Stå spindel.

Kommer ni ihåg övningen från gymnastiken i skolan? (Om inte så gör en snabb googling...)
Vem orkar längst? Är det mamma, 5-åringen med grym styrka eller 12-åringen med vassast balans?



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

17



UTEBARNS RÖRELSEKALENDER

Burpees.

Denna fruktansvärda underbara klassiker!
(Obekant? Googla...) Samla ihop så många
ni kan tillsammans i familjen!



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

18



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Dansa!

Låt alla i hemmet välja en eller två favoritlåtar.
Spela listan och rocka loss i vardagsrummet!
Ingen findans utan bjud varandra på era
bästa eller tokigaste dansmoves.



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

19



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Annorlunda adventsstjärnor.
Ta er ut i naturen någonstans. Plocka 5-6
pinnar i ungefär lika längd. Bind ihop ändarna
med snöre/band så att pinnarna bildar en
stjärna. Häng stjärnan utomhus eller ta in och
dekorerera med ljus.



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

20



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Söndag = UTEdag. ORDJAKT.

Skriv ner valfritt ord. Gå ut och hitta saker som passar på varje bokstav i ordet. Exempelvis "UTEBARN" = Ulltröja, Träd, Enrisbuske, Badsjö, Asfalt, Nyckelknippa.

(Obs. går ju såklart att också göra inomhus...)



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

21



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Huvud, axlar, knä och tå.
Sjung eller spela och kör denna rörelsesång
flera gånger under dagen.



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

22



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Skapa musik.

Gå ut eller in och hitta så många olika saker du kan som skapar olika ljud. T.ex. två pinnar slås mot varandra för att skapa en rytm, småsten i en ihoptejpad toarulle blir en marackas, skor mot asfalten blir bastrumman.

Rör er till rytmerna!



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

23



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Ljuslyktor.

Gå ut tillsammans och gör snölyktor. Enklast är det ju för er som har snö men med lite kreativitet och vilja går det också att få till fina ljuslyktor av stenar.



UTEBARNNS
RÖRELSEKALENDER

24



UTEBARN'S RÖRELSEKALENDER

Dansa juldanser!
Dansa kring granen inomhus hemma eller
dansa kring granen ute om du träffar släkt
eller vänner denna dag.

UTEBARN.SE



UTEBARNNS RÖRELSEKALENDER

En liten aktivitet varje dag.
För att minska stillasittandet och öka rörelseglädjen.

