



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

1

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

Tämingsspel.
Hämta en täming. Turas om att slå tämingen.
1 = Gör en burpees
2 = Snurra två varv
3 = Dansa i tre sekunder
4 = Gör fyra armhävningar
5 = Gör fem knäböj
6 = Hoppa sex hänger

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

2

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

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

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

3

UTEBARN.SE



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!

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

4

UTEBARN.SE



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!

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

5

UTEBARN.SE

UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

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

UTEBARN.SE


UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

6

UTEBARN.SE

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:



UTEBARN.SE

UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

7

UTEBARN.SE

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.

UTEBARN.SE

UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

8

UTEBARN.SE

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!

UTEBARN.SE

UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

9

UTEBARN.SE

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.

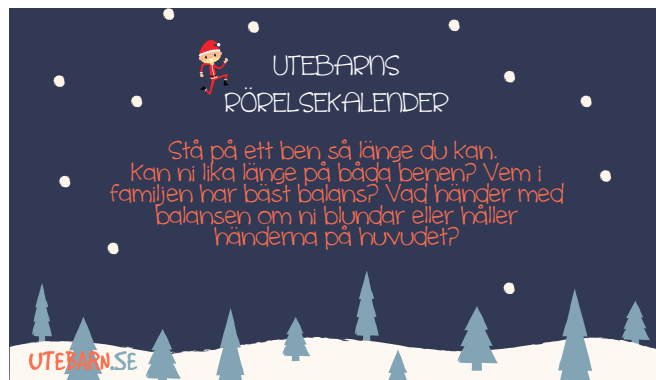
UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

10

UTEBARN.SE



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?

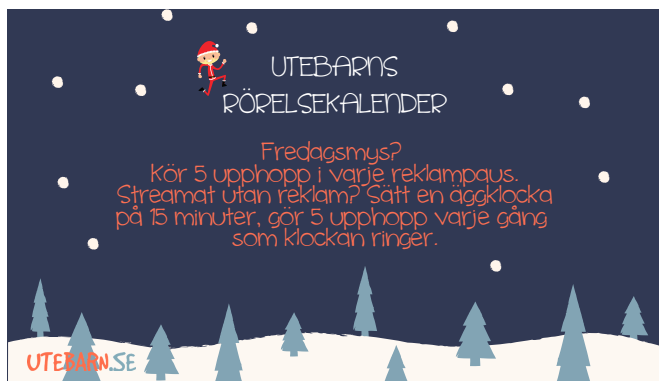
UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

11

UTEBARN.SE



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 ringar.


UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

12

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

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

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

13

UTEBARN.SE



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:



UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

14

UTEBARN.SE



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?



UTEBARN.SE




UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

15




UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

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



UTEBARN.SE




UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

16




UTEBARN.SE



UTEBARN'S
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?



UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

17



UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

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



UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

18



UTEBARN.SE



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.



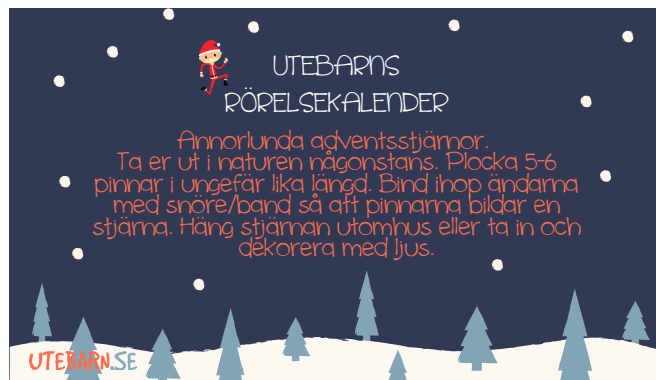
UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

19

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

Ännorlunda 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
dekorerar med jus.

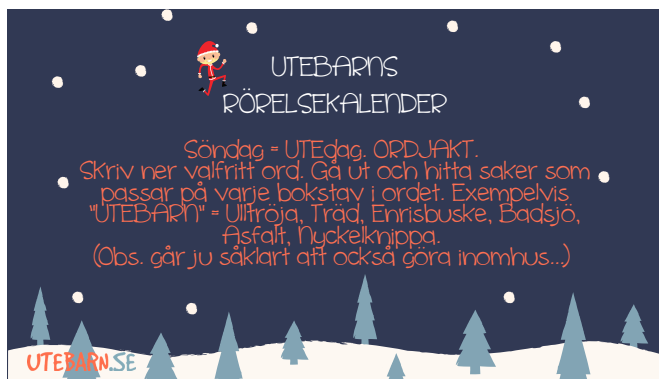
UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

20

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

Söndag = UTEdag. ORDJAKT.
Skriv ner valfritt ord. Gå ut och hitta saker som
passar på varje bokstav i ordet. Exempelvis
"UTEBARN" = Ullfröja, Träd, Enrisbuske, Badsjö,
Asfalt, Nyckelknippa.
(Obs. går ju såklart att också göra inomhus...)

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

21

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

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

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

22

UTEBARN.SE



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 inoptejpad toarulle blir en marackas, skor mot
asfalten blir bustrumman.
Rör er till rytmerna!

UTEBARN.SE



UTEBARN'S
RÖRELSEKALENDER

23

UTEBARN.SE



UTEBARN.S
RÖRELSEKALENDER

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

UTEBARN.SE



UTEBARN.S
RÖRELSEKALENDER

24

UTEBARN.SE



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



UTEBARN.S
UTEBARN.S
RÖRELSEKALENDER

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