



Rörelse- julkalender



INSTRUKTIONER



Rörelselekar på 24 sätt

Räkna ned till julafton med hjälp av en Rörelsejulkalender. Bakom varje lucka väntar antingen en rörelsepaus eller en rastaktivitet. Ni bestämmer själva när under dagen det passar att utföra rörelsen.

Varje rörelse räknas och tillsammans sprider vi rörelseglädje!

Material för hela julkalender är:

Hopprep, rockring, högtalare, tärningar, ärtpåsar, boll, papper och penna.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 1



Julblomman

Rekommenderat antal: 6 deltagare per blomma.

Ställ er i en ring.

En deltagare börjar med att kasta upp bollen.

Deltagarna ska försöka hålla bollen i luften genom att passa varandra.

När en deltagare fått en passning och sedan passat vidare bollen tar deltagaren ett steg ut från ringen.

Passa på olika sätt

- Bara med fötterna
- Bara med händerna
- Likt volleyboll

Material: Boll



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 2



Julgranen kull

Rörelse fritt i ytan.

Om du blir tagen, stå still med armarna ovanför huvudet (som en julgran).

Fria din kompis genom att du och en annan kompis ställer er på varsin sida och dansar runt.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 3

Nedräkning mot jul

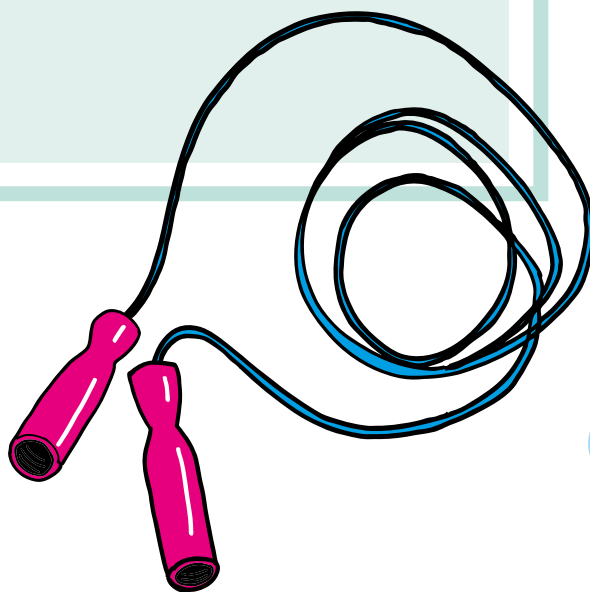
Rekommenderat antal: 2 deltagare eller flera.

Ta ett hopprep per deltagare. Samtidigt som deltagarna hoppar räknar de till 10 med varannan siffra var. Försök hitta en gemensam takt.

Tänk på att det viktiga inte är farten, det viktiga är att deltagarna tycker det är roligt att lära sig övningen.

Material: Ett hopprep var.

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 4



Tumme upp för julen

Rekommenderat antal: Enskilt.

Håll "tumme upp" med ena handen och peka med pekfingret framåt med den andra handen.

Testa så att höger och vänster hand byter uppgift. Ledaren kan kontrollera hastigheten.

Variant: Testa att göra övningen och blunda. Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 5

Snöstormskull

Rörelse fritt i ytan.

Om du blir tagen, hoppa på ett ben.

Fria din kompis genom att springa
två varv runt kompisens.

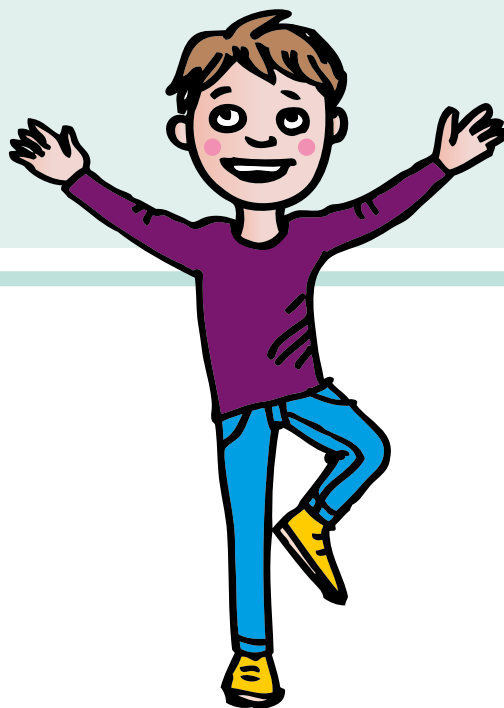


Illustration: Susanne Fredelius

Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se/rorrelsesatsning-i-skolan)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 6



Hälsad vare julen

Rekommenderat antal: Obegränsat antal.

Deltagarna sprider ut sig på en yta. Deltagarna går sen runt och hälsar på varandra genom att göra en valfri rörelse som den andra personen ska härma.

Variant: När deltagarna har hälsat på varandra genom att visa sin rörelse kommer deltagarna nu byta rörelse med varandra. *Exempelvis:* deltagare 1 hälsar genom att vinka och deltagare 2 hälsar genom att hoppa. När de ska gå vidare kommer deltagare 1 hälsa genom att hoppa och deltagare 2 hälsa genom att vinka.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 7



Tomtenissens vink

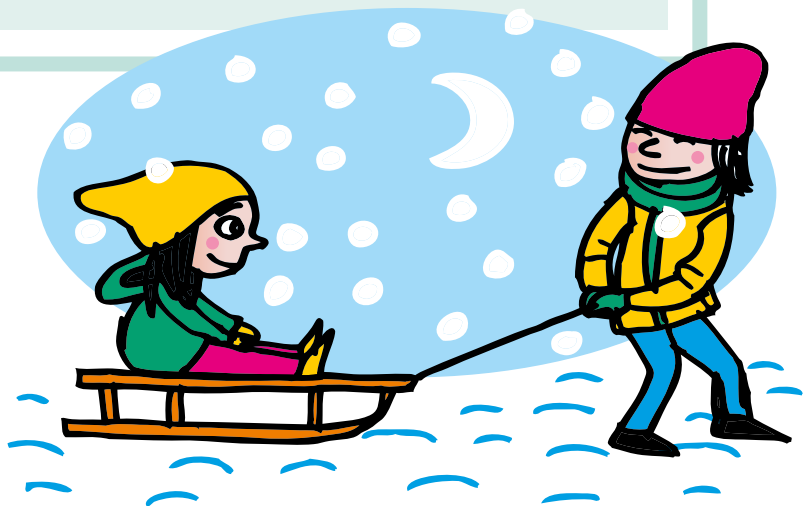
Rekommenderat antal: 5 deltagare eller fler.

Två börjar räkna upp till ett valfritt tal, t.ex. 30 sekunder. Medan deltagaren räknar ska alla deltagare dunka den lätt i ryggen och sedan springa iväg och gömma sig. Både de som räknar och de som gömmer sig får röra sig runt omkring utmärkt område genom hela aktivitetens gång.

Räknaren går runt och letar, alla som hittas ställer sig då i ett led efter deltagaren som räknar och följer med runt. De hittade kan sedan smita men endast om någon annan i aktiviteten vinkat åt den och räknaren inte ser.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 8

Apelsinkull

Rörelse fritt i en yta.

Om du blir tagen, kryp ihop med händerna neråt.

Fria genom att en person drar upp armarna
(skalar apelsinen).

Alternativ: Fria genom att en person från varje
sida drar upp varsin arm (skalar var sin sida)

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 9

Julmixern

Rekommenderat antal: Obegränsat.

Ledaren bestämmer en rörelse som deltagarna ska göra när musiken stannar.

Deltagarna rör sig fritt i rummet när musiken är igång.

När musiken stannar ska deltagarna gå ihop två och två och göra en gemensam rörelse. Säg nästa rörelse innan ni startar musiken igen.

Deltagarna går alltid ihop med olika deltagare, välj någon du inte varit med tidigare!

Variant: Deltagarna förflyttar sig på olika sätt exempelvis: Krypa, åla, hoppa på ett ben, hoppa på två ben

*Spela gärna
julmusik till
leken!*

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 10

Över & under snövallarna

Rekommenderat antal: 3-10 deltagare.

Två deltagare håller hopprepet i var sin ände.

De andra deltagarna ska en och en ta sig över och under repet på olika sätt beroende på höjden som repet hålls på.

Byt deltagare som håller i repet efter några gånger.

Material: Ett hopprep.

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 11



(Jul)Klapp

Rekommenderat antal: Enskilt.

Klappa med höger hand på huvudet och rör vänster hand upp och ned på magen.

Testa att byta hand.

Variant: Stå på ett ben när ni gör övningen.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 12



Juldansa tillsammans

Rekommenderat antal: 6 deltagare eller fler.

Placera ut rockringar fritt på en yta.

Låt deltagarna röra sig fritt när musiken startar.

När musiken pausas ska deltagarna snabbt in i en rockring.

Sätt på musiken igen och deltagarna rör sig fritt.
Ta bort en rockring och pausa musiken igen.

Deltagarna ska hela tiden hjälpas åt så att alla får plats i rockringarna. När inte alla får plats börjar leken om.

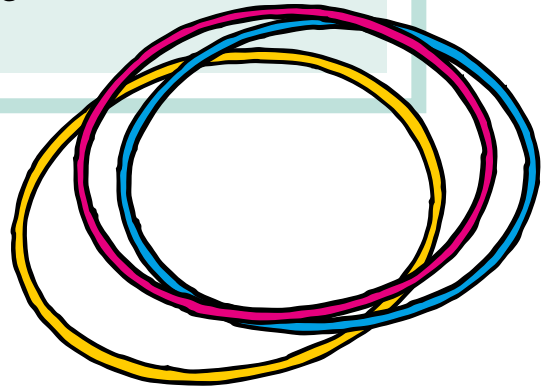
Stegring: Deltagarna kommer hitta flera knep för att hålla sig kvar så länge som möjligt. Låt deltagarna föra en dialog med varandra för att fler och fler ska få plats.

Material: Rockring, högtalare.



*Spela gärna
julmusik till
leken!*

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 13

Luciatåget kull

Börja välja ut två lucior som kullar.

Rörelse fritt i ytan.

Om du blir tagen lägger du händerna på axlarna
på den som tog dig.

När ni blivit ett helt tåg börjar ni om.

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 14



Julskatten

Rekommenderat antal: 2 och 2.

Deltagarna står mittemot varandra med en stol mellan sig.

Ledaren säger vilken kroppsdel deltagarna ska placera sina händer på, exempelvis huvud – mage – knän – rygg – framför kroppen – bakom kroppen – golvet – panna.

När ledaren säger ”skatten” ska deltagarna så snabbt som möjligt sätta händerna på stolen.

Samarbete: Deltagarna ska göra kommandot samtidigt. Säger den som leder panna ska deltagarna ta på pannan samtidigt. Övningen går på så sätt ner i tempo.

Material: Har ni ingen stol placera exempelvis en ärtpåse, sten eller stubbe mellan er.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](http://Rörelsesatsning_i_skolan_-_Riksidrottsforbundet_rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 15



Rädda julen

Rörelse fritt i ytan.

Om du blir tagen, kryp ihop till en boll med händerna på huvudet och fingrarna uppåt (som en rosett).

Fria din kompis genom att ta ner armarna (öppna paketet).



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 16

Slå in julen

Rekommenderat antal: kan göras i helgrupp eller mindre grupper.

Bestäm vilka rörelse som ska vara för vilken siffra.
Bestäm hur många repetitioner ni ska göra.

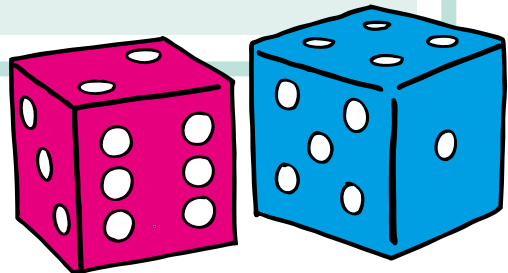
Exempelvis:

Hoppa på höger ben
Springa med höga knän
Twista
Hoppa på vänster ben
Knäböj
Boxas i luften

Kasta tärningen och beroende på vilken siffra tärningen visar gör ni rörelsen.

Material: Tärningar.

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 17



Juldanskull

Rörelse fritt i ytan.

Om du blir tagen, gör en valfri dans.

Fria din kompis genomatt ställa dig mittemot
och gör en likadan dans.

*Spela gärna
julmusik till
leken!*



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 18



Cirkeln är sluten

Rekommenderat antal: Obegränsat.

Stå i en ring tätt efter varandra med ena axeln in mot mitten. Alla deltagare står åt samma håll med samma axel in mot mitten.

På gemensam signal ska alla sätta sig ner samtidigt på varandras lår utan att cirkeln bryts eller att någon ramlar.

När alla sitter ner i ringen testa att gå framåt och bakåt tillsammans.

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 19

Behåll jullugnet

Rekommenderat antal: Ensam eller tillsammans med andra.

Bestäm en yta att förflytta sig inom.

Lägg en ärtpåse på huvudet.

Deltagaren ska förflytta sig inom ytan och försöka hålla ärtpåsen på huvudet.

Stegring:

- Börja på ett jämnt underlag
- Deltagaren försöker ta sig genom en hinderbana
- Testa tillsammans med någon annan

Material: Ärtpåsar.

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 20



1-2-3-4 Advent

Rekommenderat antal: 2 och 2.

Deltagarna ställer sig mitt emot varandra.

Deltagarna ska räkna till ett nummer högre än antal deltagare. Exempelvis tre eller fem.

Deltagarna räknar vartannat nummer.

Efter en stund byter ni ut en siffra mot en rörelse.
Rörelsen bestämmer deltagarna gemensamt eller ledaren.

Byt ut en till siffra mot en rörelse.

Byt ut ytterligare en siffra mot ett ljud.

Variant: Är ni fler deltagare kan ni göra övningen i grupp. Tänk då på att räkna till ett nummer som är lägre eller högre än antalet deltagare.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 21

Julkulan spricker

Rörelse fritt i ytan.

Roller: Kullarna är katter. Limmet är en som är fri hela tiden och kan laga alla julkulor.

Alla andra är julkulor.

Om du blir tagen får du en liten spricka, sätt handen där du blir tagen och spring vidare.

Om du har blivit tagen en andra gång, sätt handen på det stället du blir tagen och stå still tills limmet kommer och limmar ihop julkulan så båda händerna blir fria igen.

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 22



Hurray! Snart juledigt

Rekommenderat antal: Obegränsat antal.

Skriv ner bokstäverna på tavlan eller på ett papper

C = Clap (klappa händer)

S = Slap (high five)

H = Hurray (lyft armarna upp mot taket och säg hurray)

Stora bokstäver, då gör deltagarna det ståendes. Små bokstäver, då gör deltagarna det sittandes. Ju fler bokstäver desto svårare blir det för deltagarna.

Förslag:

C - S - H - C

c - s - h - c

C - s - H - c

C - S - h - c - H - s - h - c

Material: Ett papper eller en whiteboard att skriva på.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender

LUCKA 23

High ten! Imorgon är det jul

Rekommenderat antal: Obegränsat antal.

Alla deltagare tar sig runt i rummet och gör high ten med 10 olika deltagare.

Variation: Deltagarna förflyttar sig på olika sätt exempelvis: Krypa, åla, hoppa på ett ben, hoppa på två ben.

Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se)



Riksidrottsförbundet



Rörelse- julkalender



LUCKA 24



Kram!

Rörelse fritt på ytan.

Om du blir tagen: Stå med händerna i sidan.

Fria genom att två personer gör en kramrörelse runt personen.



Illustration: Susanne Fredelius



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [Rörelsesatsning i skolan - Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](https://www.rf.se/rorrelsesatsning-i-skolan)



Riksidrottsförbundet