

**RÖRELSEKORT**

## Smidighet och balans



**Aktiveraren**

Rita en åtta med båda armarna framför kroppen och följ händerna med blicken om du vill.

**Utmanaren**

Skriv ditt namn i luften med den ena foten.  
Byt ben.



**RÖRELSEKORT**

## Styrka och kondition



**Aktiveraren**

Trumma med armarna på en låtsastrumma.  
Trumma framför dig och till sidorna. Känn hur du blir varm i kroppen.

**Utmanaren**

Skidhopp. För motsatt arm och ben fram/bak.  
Byt plats genom ett hopp. Förflytta dig nu åt olika håll på detta sätt.

