

UPPLEVSEKORT

Sinnesupplevelse

5

Naturen är full av färger. Hur många kan du hitta?
Samla och räkna.


UTmanad
 **folkhälsan**

RÖRELSEKORT

Smidighet och balans

6

Aktiveraren

Stå axelbrett med benen. Vrid övre kroppen så långt som möjligt åt sidan. Låt armarna svänga avslappnat med i rörelsen. Vrid tillbaka till andra sidan. Fortsätt så och känn att rörelsen startar från magen.

Utmanaren

Ta tag med höger hand om vänster fot.
Sträck ut benet framför dig så rakt som möjligt.
Balansera så en stund.


UTmanad
 **folkhälsan**