

Kungen befäller

Kungen ”befäller” barnen att göra olika rörelser. Barnen kan i tur och ordning vara kung och befälla de övriga. Använd gärna en krona som utklädningsrekvisita när ni leker. Rörelserna ska inte utföras om meningen inleds med andra ord än ”Kungen befäller ...” t.ex. om Kungen säger: ”Jag befäller..”

Nedan exempel för pulshöjande rörelser som kan göras i ett litet utrymme.

Kungen befäller...

- X-hopp
- Upphopp och ner på mage (burpee)
- Superspringa (spring fort på ställe)
- Skidhopp
- Snurra runt
- Stå eller hoppa på ett ben
- Upphopp (från huk till hopp)





























