



# Rörelsekort

-tema vår

WWW.PYSSELMORGONSHOP.COM

INSTAGRAM: @PYSSELMORGON

AV: EMILIA GRANELLI

# Tack!

För att du har köpt detta häfte. Ditt stöd gör det möjligt för mig att fortsätta skapa roliga och lärorika aktiviteter för barn!

## pysselmorgon

PYSSEL - LEK - ÅTERBRUK

**FÖLJ MIG FÖR FLER  
TIPS OCH IDEÉR:**



INSTAGRAM



FACEBOOK



PINTEREST

**UPPTÄCK MER PÅ MIN  
BLOGG OCH WEBSHOP:**



BLOGGEN



WEBSHOP

**MISSA INTE MINA  
GRATIS-PRINTABLES:**



Varje månad skickar jag ut en rolig och lärorik printable att skriva ut!  
Anmäl dig här: MAILINGLISTA

**FLER ROLIGA  
VÅRMATERIAL  
HITTAR DU HÄR:**

🔍 vår I NATUREN! 🗣️

©2026 PYSSELMORGON  
ALLA RÄTTIGHETER FÖRBEHÅLLNA  
ENBART FÖR PERSONLIGT BRUK

# INFO & TIPS

våren bjuder in till lek och rörelse både ute och inne. Med dessa rörelsekort får barnen chans att röra sig på olika sätt genom att hoppa, snurra, smyga, balansera och sträcka ut, samtidigt som de inspireras av naturen på våren. Kortet kan användas som en rolig paus, en rörelsestund i barngruppen eller en lekfull aktivitet hemma.

## Gör så här:

1. Skriv ut kortet på sid. 6-7.
2. Klipp längs de tunna streckade linjerna
3. Ut och lek i våren!

**Bonus!** På sidan 8 hittar du tomma kort att fylla i egna uppdrag. På sidorna 9-13 finns fem målarbilder med samma motiv som kortet.

*Tips:* skriv ut på tjockare papper eller laminera kortet för längre hållbarhet.

## Tips på hur rörelsekortet kan användas

- *Dra ett kort i taget* - lägg ut alla korten på golvet och låt barnen turas om att välja vilket uppdrag hela gruppen ska göra.
- *Bygg en rörelsebana* - lägg ut flera kort på golvet och gör dem i ordning, som en hinderbana.
- *Skattjakt* - göm kortet i rummet eller ute bland löv och låt barnen hitta ett kort i taget att utföra. Se beskrivningen sidan 4.
- *Häng upp utomhus* - laminera kortet och häng upp utomhus, längs ett staket eller i olika träd och buskar i trädgården eller på gården.
- *Rörelsepaus* - använd ett eller två kort som en snabb paus mellan andra aktiviteter, perfekt för att samla fokus.
- *Musiklek* - spela musik och dra fram kort, så får barnen röra sig i takt till musiken.
- *Utelek* - ta med kortet ut i naturen och gör rörelserna bland riktiga löv, kottar och grenar.
- *Barn-ledda rörelser* - låt barnet som drar kortet få vara "ledaren" och visa hur rörelsen ska göras för de andra.
- *Morgonstart eller avslut* - börja dagen med ett par kort för att väcka kroppen, eller avsluta dagen med lugnare rörelser.
- *Rörelsememory* - Skriv ut dubletter och spela memory med kortet. Se beskrivning på sidan 5.

# SKATTJAKT MED RÖRELSEKORTEN

**Idé:** Gör en kort slinga i naturen där barnen hittar ett kort, gör rörelsen och får en ledtråd till nästa plats. I mål väntar en liten skatt.

## Så gör du:

1. Välj en kort slinga i naturen (stig/park/gård/trädgård) och provgå den.
2. Numrera och fäst de 18 rörelsekorten i ordning (1-18) med klädnypor/tejp/snöre.
3. Bestäm antal repetitioner per kort (ca 6-10) eller tid (20-30 sek).
4. Skriv en enkel ledtråd eller rita en pil/symbol på baksidan av varje kort som pekar mot nästa plats.
5. Start vid kort 1: barnen gör rörelsen, läser ledtråden och fortsätter till nästa.
6. Vid mål väntar en liten skatt.

## Tips:

- Yngre barn: använd 8-12 kort, färre repetitioner och bildledtrådar.
- Äldre barn: Skriv en bokstav på baksidan av varje kort som tillsammans bildar ett/två ord i mål.
- Använd pinnar och löv som pilar, och lämna platsen finare än ni fann den.

## Enkla ledtrådsidéer:

- Rim: "Där barnen gungar som mest, finner du nästa lilla test."
- Symbol: rita platsen (exv gunga, bäck, sandlåda, blomkruka) där nästa kort finns.
- Pil av pinnar på marken som diskret pekar framåt.

## Anpassa och variera:

- Tidsjakt: sätt en snäll maxtid och heja i mål.
- Samarbete: alla i gruppen gör rörelsen innan nästa ledtråd får läsas.
- Bonusutmaning: lägg till en miniuppgift (t.ex. "hitta ett gult löv") på 2-3 stationer.

**Du behöver:** 18 rörelsekort, klädnypor/tejp/snöre, penna, liten skatt.

# MEMORY MED RÖRELSE

**Idé:** Spela memory i vårvädret: varje gång ett par hittas gör alla rörelsen på kortet.

## Material

- 9-18 valda rörelsekort x 2 (alltså 18-36 kort).
- Tjockare papper/kartong (minst 200-250 g) så att man inte ser igenom. Eller klistra fast ett färgat papper mot baksidan innan du klipper ut korten för att skapa "insynsskydd".
- Tips: Laminera om det är fuktigt där de används.

## Så spelar ni

1. Blanda och lägg korten uppochned i ett rutnät på marken eller bänken.
2. Spelare 1 vänder två kort.
3. Vändes två lika upp? Låt korten ligga uppvända och alla gör rörelsen. Spelaren får behålla korten och får en ny tur.
4. Inte lika? Vänd tillbaka båda korten. Turen går vidare.
5. Fortsätt tills alla par är hittade. Flest par vinner, eller samarbeta och försök hitta alla par innan tiden går ut.

## Anpassa

- Yngre barn: färre par (6-8).
- Äldre barn: fler par (18), använd tärning för antal repetitioner, inför maxtid per drag.

klipp längs de streckade linjerna



Hoppa fram som en  
nyvaken padda.



Sträck på dig som en  
katt i vårsolen.



Flaxa med armarna  
som en flyttfågel.



Väx upp från marken  
som en tulpan.



Lyft något tungt  
som en arbetsmyra.



Stråla fram som  
en solstråle



Åla fram som en  
hungrig daggmask



Skaka dig som en  
regnblöt hund



Vagga fram som en  
liten virrig ankunge

klipp längs de streckade linjerna



Kryp, häng, flaxa:  
larv-puppa-fjäril.



Simma fram som ett  
litet grodyngel.



Susa fram som en troll-  
slända på jakt efter mat.



Brist ut som en  
knopp i vårsolen.



Snurra runt som om  
vinden blåser bort dig  
med ditt paraply.



Smält ihop i en hög  
som snön i vårsolen.



Kvittra och tjattra som  
en hungrig fågelunge.



Hoppa i en  
vattenpöl.



Skvätt som regn  
i en vattenpöl.

klipp längs de streckade linjerna ↗

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Blank writing area with three horizontal dashed lines.

Skriv och illustrera dina egna våruppdrag!



[www.pysselmorgonshop.com](http://www.pysselmorgonshop.com)









