



*pysselmorgon*  
pyssel - lek - återbruk

# Rörelsekort

-tema sommar!

WWW.PYSSELMORGONSHOP.COM

INSTAGRAM: @PYSSELMORGON

AV: EMILIA GRANELLI



*www.pysselmorgonshop.com*

# 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 IDÉER:**



[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 SOMMARMATERIAL HITTAR DU HÄR:**

[sommarmaterial I NATUREN!](#)



# INFO & TIPS

Sommaren 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 sommaren. Korten kan användas som en rolig paus, en rörelsestund i barngruppen eller en lekfull aktivitet hemma.

## Gör så här:

1. Skriv ut korten på sid. 6-7.
2. Klipp längs de tunna streckade linjerna
3. Gå ut och lek i sommaren!

**Bonus!** På sidan 8 hittar du tomma kort att fylla i egna uppdrag. På sidorna 9-14 finns sex målarbilder med samma motiv som korten.

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

## Tips på hur rörelsekorten 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 rörelserna i ordning, som en hinderbana.
- *Skattjakt* - göm korten i rummet eller ute bland löv och låt barnen hitta ett kort i taget att utföra. Se beskrivningen på sidan 4.
- *Häng upp utomhus* - laminera korten 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 korten ut i naturen och gör rörelserna bland riktiga löv, kottar och grenar.
- *Barnledda 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 korten. 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 en vit blomma") på 2-3 stationer.

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

# MEMORY MED RÖRELSE

**Idé:** Spela memory i sommarvädret – 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. Blev det två lika? Alla gör rörelsen på kortet. Spelaren får behålla paret och vända två nya kort.
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



Spring runt som en yr  
höna över gården



Rulla ihop dig som en  
igelkott i skuggan



Lägg dig platt och stilla  
som en säl på en  
solvarm sten



Vagga mjukt som högt  
gräs i sommarvinden



Vaja med armarna som  
en björkgren i vinden



Dansa i vinden som  
prästkragarna



Väx från marken upp mot  
solen som en blomma



Låtsas att du viftar bort  
myggor i sommarluften



Kryp ihop som ett blåbär  
under gröna blad

klipp längs de streckade linjerna



Smyg fram som en katt på  
jakt i sommarängen



Susa fram som ett  
björklöv i sommarvinden



Gå sidledes som en  
krabba på sandstranden



Flyg runt mellan alla  
blommor som en humla



Hoppa fram som en  
glad gräshoppa



Fladdra fram som en  
sommarfjäril



Ta dig fram sakta och  
säkert som en snäcka



Vänd och sträck dig efter  
solen som en solros



Lägg dig stabilt och stilla  
som en sten i skogen

klipp längs de streckade linjerna ↗


Skriv och illustrera dina egna somriga röresler! ↘

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











