



*Rörelsekort
-tema jul*

WWW.PYSSELMORGONSHOP.COM
INSTAGRAM: @PYSSELMORGON
AV: EMILIA GRANELLI

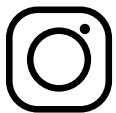
Tack!

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

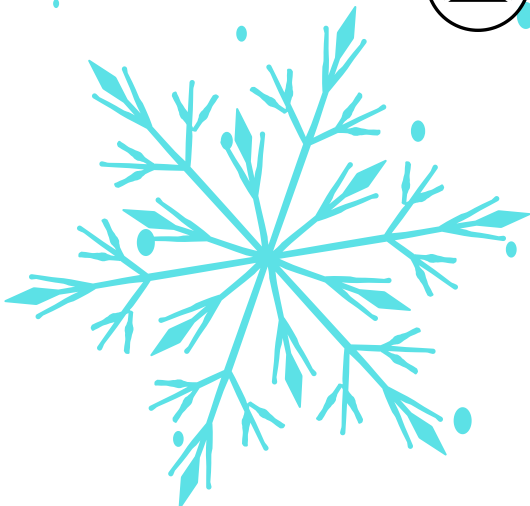


WEBSHOP

**MISSA INTE MINA
GRATIS-PRINTABLES:**



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



©2025 PYSSELMORGON
ALLA RÄTTIGHETER FÖRBEHÅLLNA
ENBART FÖR PERSONLIGT BRUK

INFO & TIPS

Julen bjuder in till lek, gemenskap och rörelse i vintermörkret. Med dessa rörelsekort får barnen chans att hoppa, snurra, smyga, balansera och sträcka ut kroppen – inspirerade av tomtar, snöflingor, julgranar och andra klassiska julmotiv. Kortet kan användas som en mysig rörelsepaus, en stunds lek i barngruppen eller en lekfull aktivitet hemma under december.

Gör så här:

1. Skriv ut kortet på sid. 6-8.
2. Klipp längs de tunna streckade linjerna
3. Ut och lek i vintern!

Bonus! På sidan 8 hittar du tomma kort att fylla i egna uppdrag.

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 utomhus 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.
- *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 21 rörelsekorten i ordning (1-21) 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.

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 något i naturen, eller enkel matteuppgift) på 2-3 stationer.

Du behöver: 21 rörelsekort, klädnypor/tejp/snöre, penna, liten skatt.

MEMORY MED RÖRELSE

Idé: Spela memory i vintervädret, eller inomhus – varje gång ett par hittas gör alla rörelsen på kortet.

Material

- 9-21 valda rörelsekort x 2 (alltså 18-42 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





Låtsas att du knådar
en lussebulledeg



Sträck dig upp på tå
och häng julgranskulor
högt upp i granen



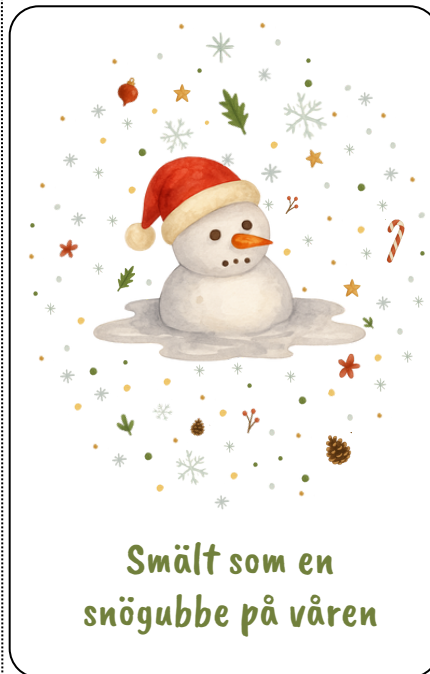
Låtsas att du bär på
en tung säck med
julklappar



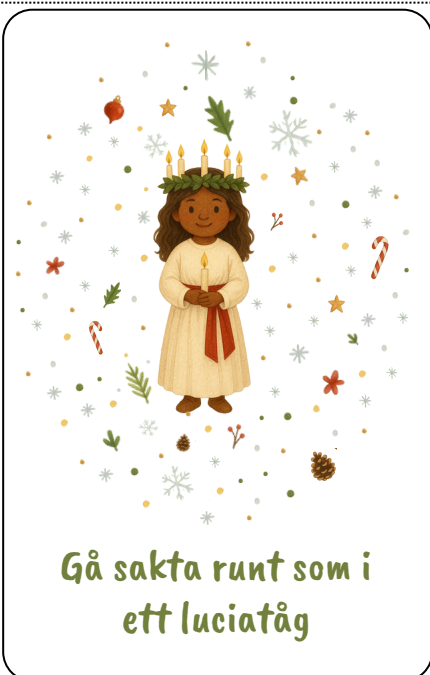
Låtsas att du rör om
i tomtegröten med
en stor slev



Låtsas att du drar
tomtens släde full
med julklappar



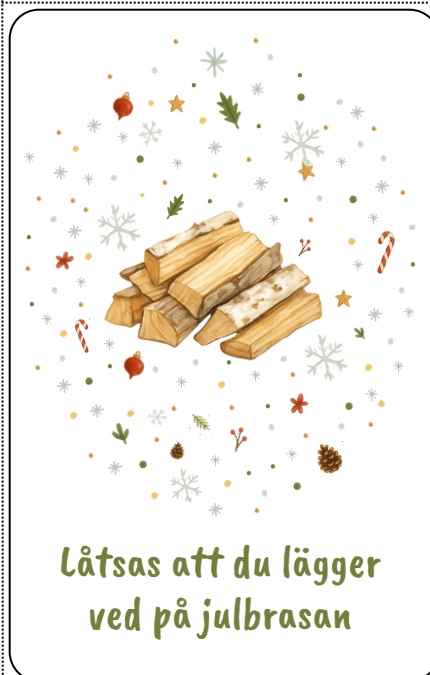
Smält som en
snögubbe på våren



Gå sakta runt som i
ett luciatåg



Snurra och sväva
som en snöflinga på
väg mot marken



Låtsas att du lägger
ved på julbrasan

klipp längs de streckade linjerna



Stampa i golvet som
gårdstomten när
han är missnöjd



Smyg fram som en
liten vätte i farstun



Vrid och böj dig som
en polkagris

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

.....
.....
.....

Skriv och illustrera dina egna juliga röresler!

www.pysselmorgonshop.com