



*Rörelsekort  
-tema vinter*

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

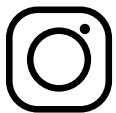
# Tack!

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

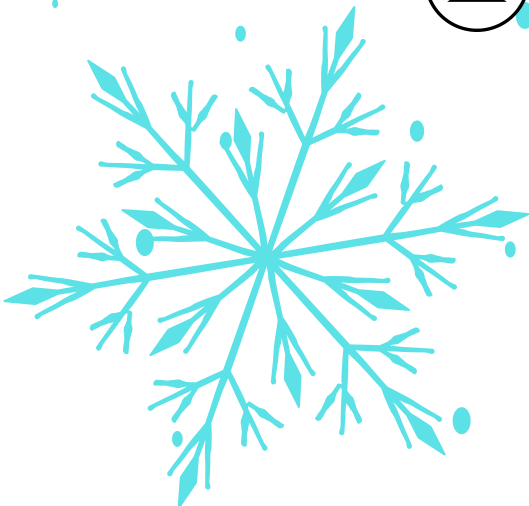


WEBSHOP

**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

Vintern bjuder in till lek, gemenskap och rörelse i kylan. Med dessa rörelsekort får barnen chans att hoppa, snurra, smyga, balansera och sträcka ut kroppen – inspirerade av snöflingor, is, vind, djur och annat vintrigt. Korterna kan användas som en mysig rörelsepaus, en stunds lek i barngruppen eller en lekfull aktivitet hemma under vintern.

## Gör så här:

1. Skriv ut korten 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 korten för längre hållbarhet.

## Tips på hur rörelsekorterna 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 korten i rummet eller utomhus och låt barnen hitta ett kort i taget att utföra. Se beskrivningen 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.
- *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 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 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



Skutta som en hare i djup snö



Rulla fram som en snöboll



Flaxa fram som en domherre i vintervinden



Glid fram som om du åker skridskor på isen



Kura ihop dig som en igelkott i vinterdvala



Stampa för att få upp värmen i fötterna



Svaja fram och tillbaka som en snötyngd gren i vinden



Stå blickstill som en istapp



Skaka med hela kroppen som när du fryser

klipp längs de streckade linjerna



Vagga fram  
som en pingvin



Smyg fram som en  
fjällrav på jakt



Ryt som en isbjörn



Smält ihop som en  
snögubbe i solen



Låtsas att du är en  
ekorre som samlar kottar



Gör en snöängel



Låtsas att du skyfflar  
stora högar med snö



Dansa som en  
virvlande snöstorm



Sträck dig upp som  
en ståtlig vintergran

klipp längs de streckade linjerna



Låtsas att du virar in dig  
i en stor och mysig filt



Åla dig fram  
som en säl i snön



Sätt dig ner på huk och  
låtsas att du värmer  
händerna vid brasan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Skriv och illustrera dina egna vintliga föresler!

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