



HVADER DIT NAVN?

Stav dit navn ud fra aktiviteterne. For variation kan du også prøve med et familiemedlems navn eller en kendt.



a drej rundt om dig selv 3 gange.

b løb hen til en dør og tilbage

c lav 5 sprællemænd.

d stå på et ben i 10 sekunder.

e kravl som en krabbe i 12 sekunder.

f klap 3 gange.

g hop 10 gange.

h gå baglæns i en cirkel.

i stå på tæer og stræk armene op i luften.

j klap på dine lår 8 gange.

k hop på et ben 7 gange.

l åben et vindue.

m lav 8 englehop.

n sig 3 dyrelyde.

o vift med armene som en fugl.

p bøj dig ned og rør dine tæer.

q lav 10 armbøjninger.

r ryst dit hoved i 4 sekunder.

s lad som om du spiller et instrument.

t hop som en frø 3 gange.

u kravl i 15 sekunder.

v sæt dig på gulvet og rejs dig igen.

w hop en firkant.

x ryst hele din krop i 7 sekunder.

y klap dig selv på hovedet 6 gange.

z hop frem og tilbage 8 gange.

æ lav 10 mavebøjninger.

ø lav 12 høje knæløftninger.

å spark ud i luften.

