



**VAMOS**

**VÄLKÄLLE!**

# 1. HAASTE

Käy makaamaan lattialle selinmakuulle.  
Nosta toinen jalka kohti kattoa.

Laita sisäkenkä jalkapohjan päälle ja koita  
kääntyä päinmakuulle.

Kokeile molemmilla jaloilla.

## 2. HAASTE

Ota A4 -paperi ja taita se puoliksi.  
Laita paperi lattialle pystyyn.

Koeta nappasta paperi suulla niin, että kädet ovat selän takana ja seisot yhdellä jalalla.

Muista kokeilla molemmilla jaloilla.

### 3. HAASTE

Laita kämmen kiinni seinään niin, että sormet ovat kohti lattiaa.

Kokeile pääsetkö pyörähtämään käden alta niin, ettei kämmen irtoa seinästä.

## 4. HAASTE

Laita wc -paperirulla pään päälle.  
Tasapainoile ja yritä, ettei rulla putoa.

Kokeile myös pääsetkö selinmakuulle ja ylös  
niin, että rulla on pään päällä.



**VAMOS**

**VÄLKÄLLE!**

**VAMOS PÅ RAST!**

# 1. UTMANING

Lägg dig ner på golvet med ryggen mot marken.  
Lyft det ena benet mot taket.

Placera skon på fotsulan och försök vända dig om på magen.

Prova med båda benen.



## 2. UTMANING

Ta ett A4-papper och vik det på mitten.  
Placera pappret stående på golvet.

Försök fånga pappret med munnen med händerna bakom ryggen och stå på ett ben.

Kom ihåg att prova med båda benen.

Ps. Efter utmaningen, lägg pappret i skräppåse.





# 3. UTMANING

Sätt handflatan mot väggen så att fingrarna pekar ner mot golvet.

Försök snurra dig under armen utan att handflatan släpper från väggen.

Kom ihåg att testa med båda händer.



# 4. UTMANING

Sätt en toarulle på huvudet.  
Balansera och försök att inte låta rullen falla.

Försök även att lägga dig ner på ryggen och resa dig upp med rullen på huvudet.

Ps. Använd fantasi och utmana kompisar med flera utmaningar.

