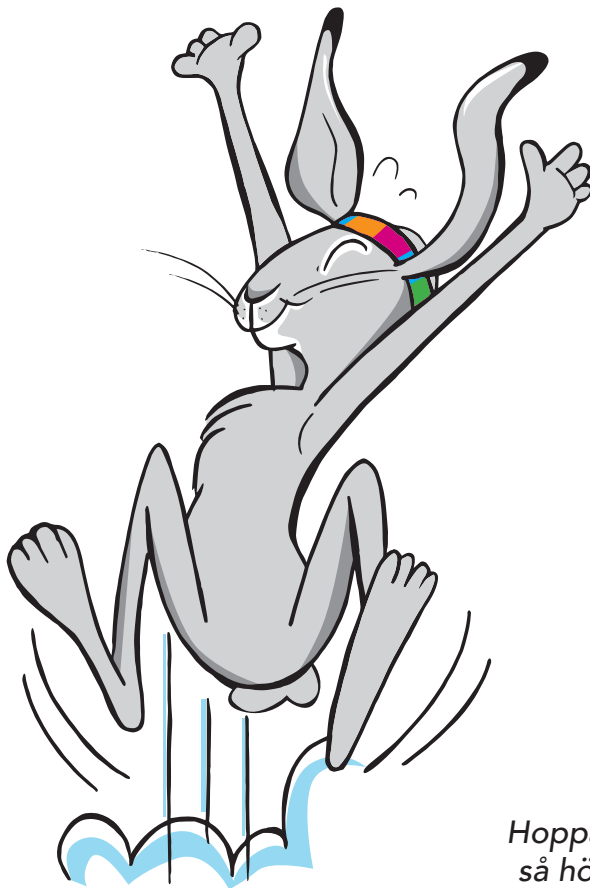




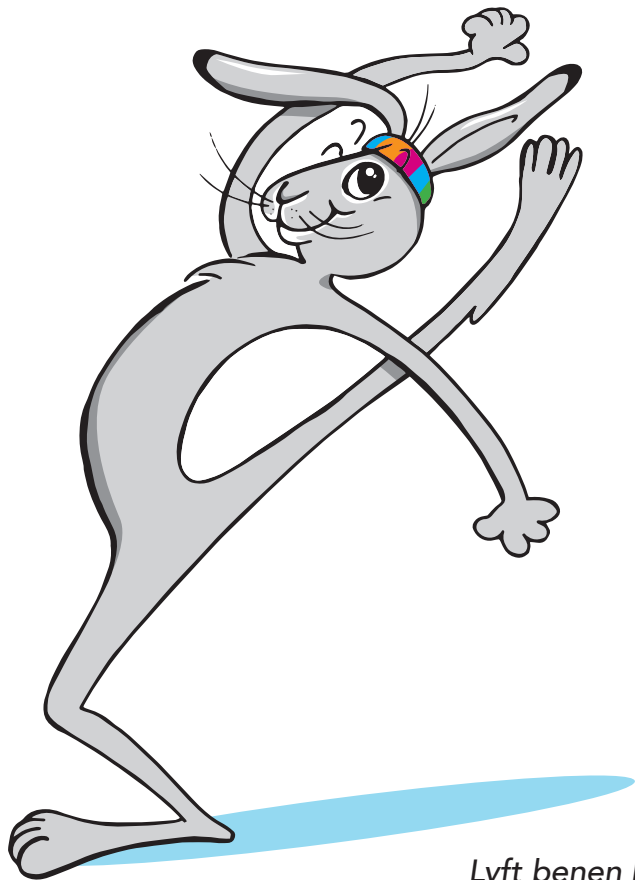
liikunnanaluejärjestöt.fi



Hitta på en egen Hoppsan-rörelse



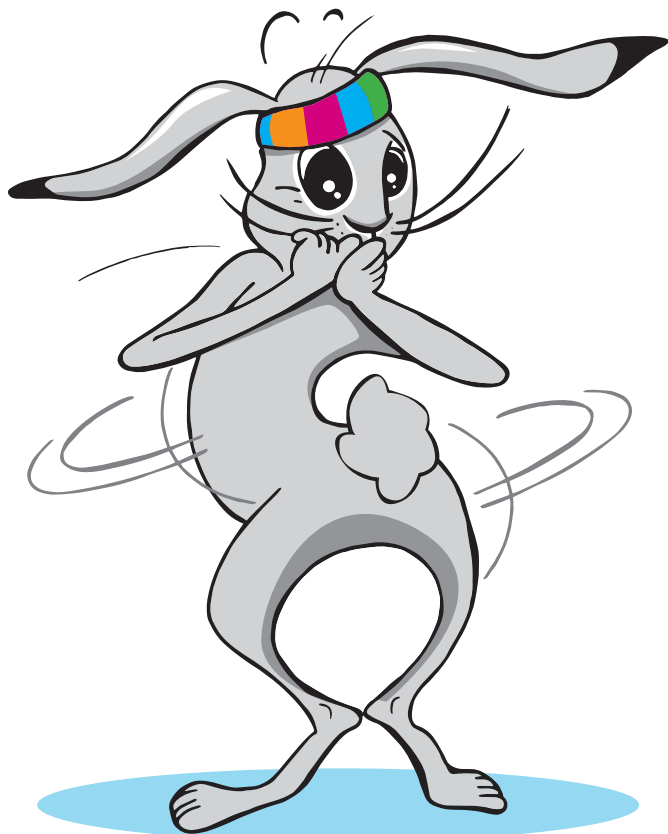
Hoppa jämfota,  
så högt du kan



Lyft benen högt, turvis



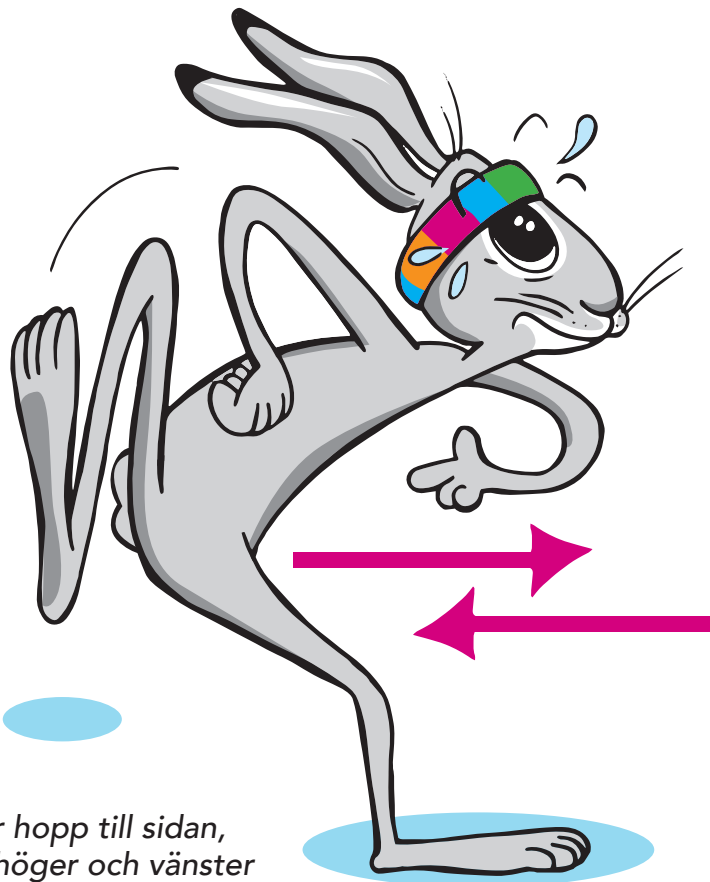
*Kika bakåt mellan benen*



*Vrid på överkroppen, turvis från höger och vänster*



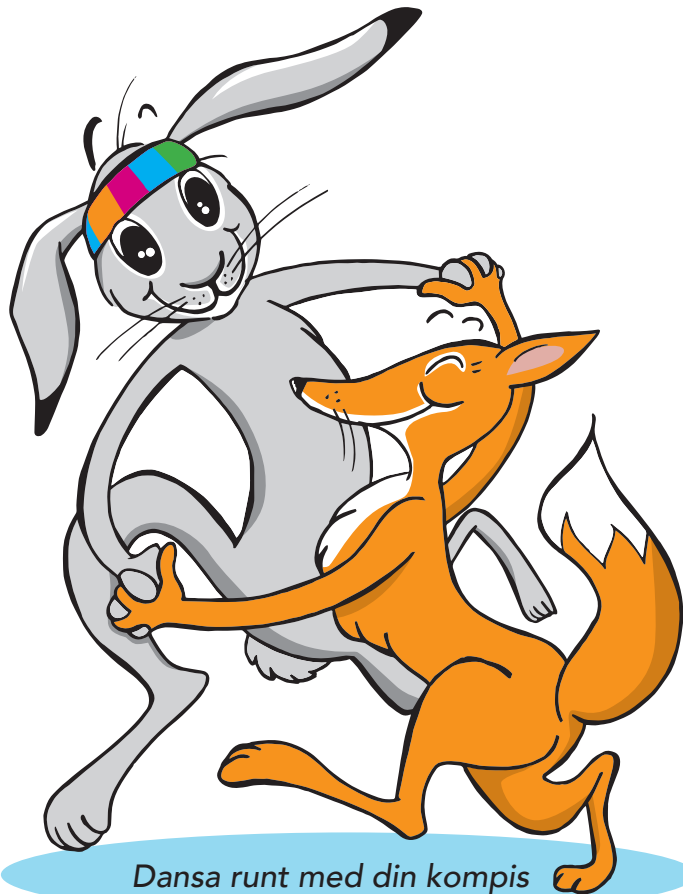
*Gå med björngång eller kräla som en ödla*



Gör hopp till sidan,  
till höger och vänster



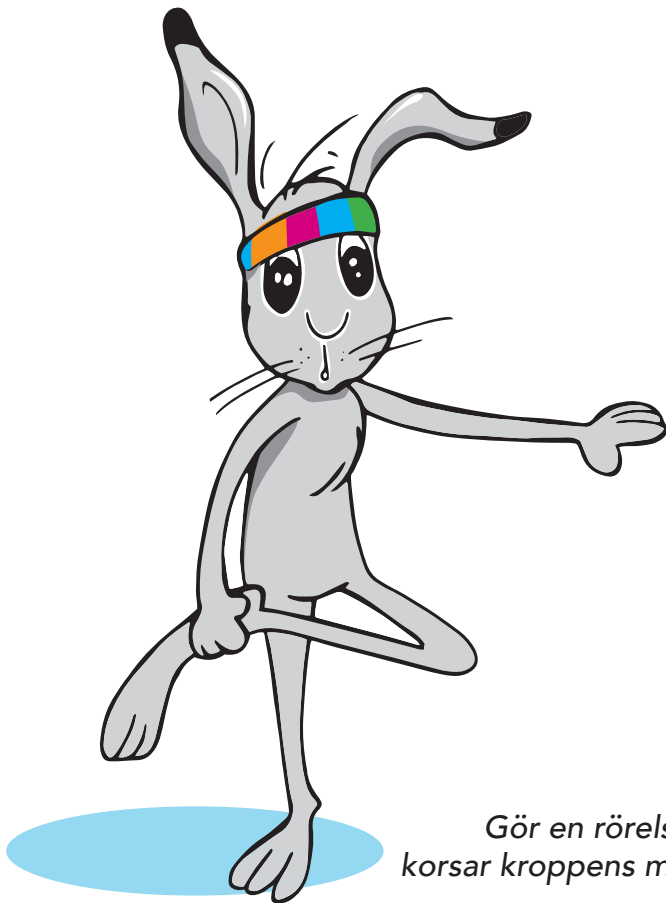
Kura ihop dig till ett nystan,  
minns att gömma huvudet



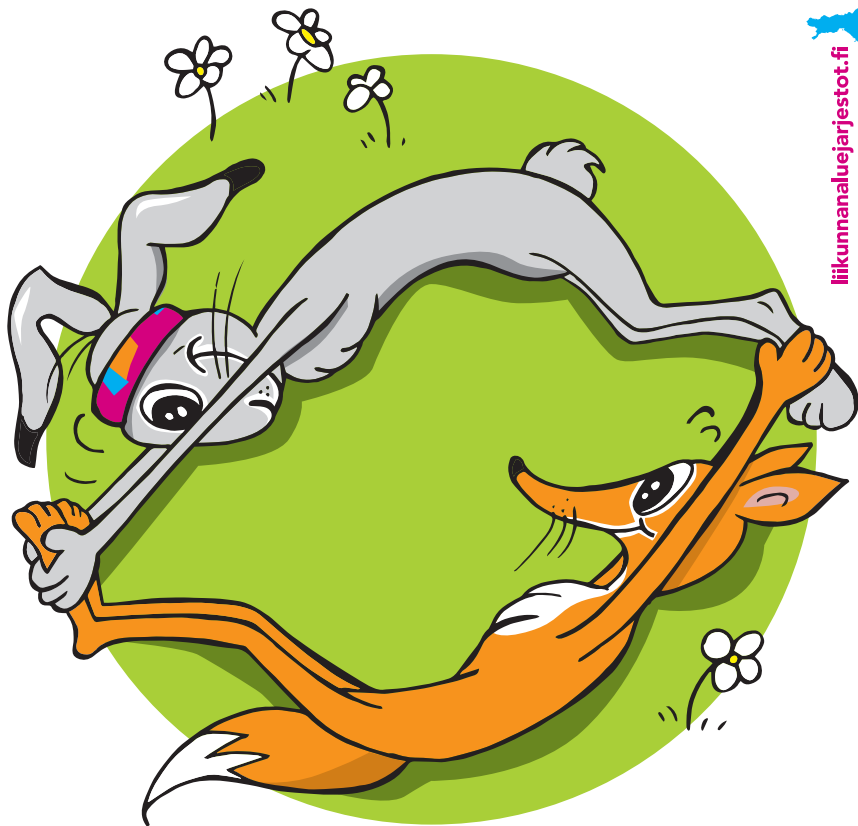
Dansa runt med din kompis



Kasta boll med din kompis



Gör en rörelse som  
korsar kroppens mittlinje



Bilda en cirkel tillsammans med din kompis



*Rulla runt på marken*



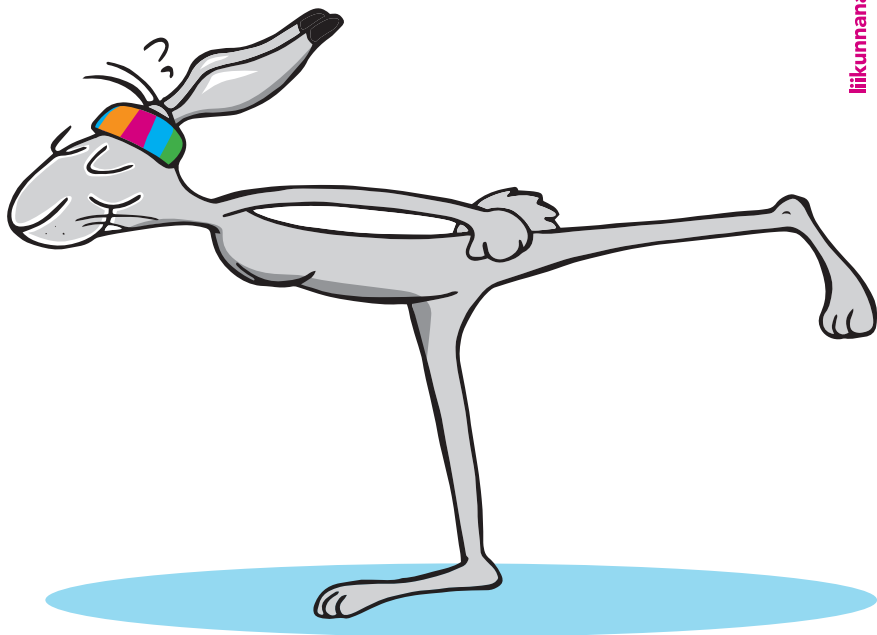
*Galoppsteg till sidan, byt riktning*



Gör en Hoppsan-pyramid  
tillsammans med din kompis



Klättra längs din kompis ben



Gör balansövningen vågen



Lägg omkull din kompis, dra eller skjut på