



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

0 Kampråb

Fælles startopgave

Find et navn til jeres hold.

Lav et kampråb til jeres hold.

Lav en bevægelse der passer til jeres kampråb.

Øv jeres kampråb, så det kan vises for de andre hold.





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

1

Frugt & grønt

Tomaten gik agurk

Hvad er jeres yndlingsfrugt?

Hvad er jeres yndlingsgrøntsag?

Hvor mange frugter eller grøntsager kender I, der starter med bogstavet A?

Hvor mange gule frugter eller grøntsager kender I?



TrygFonden

Børnehjertefonden



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

2 Grinebidder

Træn
lattermusklen

Stil jer i en rundkreds.

Prøv at grin på forskellige måder.

Grin alle som julemanden, en mus og en tiger !

Grin så højt I kan. Grin så stille I kan.

En starter med at grine - de andre gentager grinet, og I griner i kor.

Næste i rundkredsen finder på et grin, og alle gentager grinet.





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

3

Vennebillede

Holdfoto

Stil jer sammen og vis, at I er verdens bedste venner.

Husk det I laver, så det kan vises for de andre hold.



Få evt. en voksen til at tage et billede af jeres vennebillede.

I kan sende billedet til Rumlerikkerne på post@rumletv.dk





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb



2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

4 Kondi

Så skal pulsen op

Tumle bliver altid træt når han leger.

I skal hjælpe Tumle med at få kondi og styrke, så han kan være med til alle de sjove lege.

Hvilke to øvelser eller lege kan I finde på, som giver jer styrke og kondi.

I må gerne blive forpustet.

Brug områdets muligheder!





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb



2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

5

Madpakker

Din madpakke

Madpakker

Hvad vil du putte i din madpakke, hvis du skal være frisk og glad hele dagen?

Nævn 10 ting til en god madpakke og husk det.





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb



2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

6 Hjertet

Englehop

Hvor sidder dit hjerte?

Mærk dit hjertes banken - fornem rytmen.

Lav 10 englehop.

Mærk dit hjerte igen.

Slår det anderledes nu?

Hvorfor slår det anderledes?



TrygFonden

Børnehjertefonden



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb



2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

7 natur

Find et træ I kan stå
rundt om.

Hvilket træ er det?

Hvilke "frugter"/ kerner har træet?

Kan I nå rundt om træet?

Hvor mange år er træet mon?





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb



2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

8 Bevægelse

Hop amok !

Se hvor langt I kan hoppe.

Mål jeres hop og læg dem sammen.

Hvor langt har jeres hold hoppet ?



TrygFonden

Børnehjertefonden



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

9 Trillebør

Tril ud i det blå

Gå sammen to og to.

Gå i trillebør så langt i kan.

Hvor mange meter har I hver "trillet".

Læg tallene sammen og husk det samlede tal til senere.





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

10 Krop & figur

Lav figurer i fællesskab

Lav en firkant med jeres kroppe. Alle skal være med.

Lav en cirkel med jeres kroppe. Alle skal være med.

Lav en trekant med jeres kroppe. Alle skal være med.





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb



2. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 6-8 ÅR

11

Rimetime

Grønne rim

Lav et rim hvor der indgår tre frugter eller grøntsager.

For eksempel:

Banan rimer på fasan.

Agurk rimer på skurk.

Øv jer på jeres rim, så I kan vise det for de andre hold.



TrygFonden

Børnehjertefonden