



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

1.HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 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

1. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 ÅR

1

Grinebidder

Træn
lattermusklen

Stil jer i en rundkreds.

Prøv at grin på så mange forskellige måder.

Grin som julemanden , grin som en mus osv. !

Hvordan griner 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 en på et grin. I griner sammen.

Skønt hvis alle når at starte denne grineøvelse.





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

1. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 ÅR

2 Hop Amok

Hvor langt kan I hoppe

Hvor lang er en meter?

Se hvor mange meter I hver kan hoppe.

Læg jeres hop sammen.

Hvor langt har jeres hold hoppet tilsammen?





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

1.HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 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



TrygFonden

Børnehjertefonden



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

1.HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 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

1.HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 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.



TrygFonden

Børnehjertefonden



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

1.HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 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

1. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 ÅR

7 Englehop

Hop som en engel

Hvor mange englehop kan I lave?

Tæl hver især – skriv det ned eller husk det.

Prøv at læg tallene sammen.

Kan I hjælpe Kløge med at finde på to sjove hop?





mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

1.HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 ÅR

8 natur

Find et træ I
kan stå rundt
om

Hvilket træ er det?

Hvilke "frugter"/ kerner har træet?

Hvor mange skal I være for at nå rundt om træet?



TrygFonden

Børnehjertefonden



mail: post@rumletv.dk

www.rumletv.dk

Rumlerikkernes Hjerteløb

1.HJERTELØB ALDERSGRUPPE 3-7 ÅR



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.

