



mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 0 Kampråb

Fælles startopgave

Find et navn til jeres hold.

Lav et kampråb til jeres hold.

Lav evt. en bevægelse der passer til jeres kampråb.

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





mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 1 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](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 2 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 tre 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](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

3

## 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.



TrygFonden

Børnehjertefonden



mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

4

## 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](mailto:post@rumletv.dk)





mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb



3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

5

## 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.



TrygFonden

Børnehjertefonden





mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb



3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 6 Længdehop

**Hop amok !**

Se hvor langt I kan hoppe.

Mål jeres hop og læg dem sammen.

Hvor langt har jeres hold hoppet ?





mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb



3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

7

## Sund mad

## Morgenmad

Hvad spiser du til morgenmad ?

Hvorfor er det vigtigt at få morgenmad ?







mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 8 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?





mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 9 Vitaminer

Kroppen griner når den får vitaminer

Hvor mange forskellige vitaminer kender I?

Giv eksempler på mad med vitaminer i.

Skriv det ned – eller husk det til senere!

Hvorfor er vitaminer vigtige for kroppen?





mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 10 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](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 11 natur

Find et træ I kan stå rundt om.

Hvilket træ er det ?

Hvad er træets navn?

Hvilke "frugter"/kerner har træet?

Hvorfor hedder det mon kernesund?

Kan I nå rundt om træet?

Hvor mange år er træet mon?

Hvad har træet oplevet?





mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 12 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



mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 13 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 Kloge med at finde på andre sjove hop?





mail: [post@rumletv.dk](mailto:post@rumletv.dk)

[www.rumletv.dk](http://www.rumletv.dk)

# Rumlerikkernes Hjerteløb

3. HJERTELØB ALDERSGRUPPE 8-10 ÅR

## 14 Krop

Regn dine skridt.

Hvor langt tror I et skridt er?  
Hvor mange skridt går I hver dag?  
Gæt?

Hvor mange skridt er der tilbage til den voksne?

Et skridt antal cm.: \_\_\_\_\_ ca.

Antal skridt tilbage: \_\_\_\_\_ ca.

Samlet antal cm. – omregn til meter få eventuelt hjælp af en voksen eller stor elev.

