

bokgymna



Alla redo med sina böcker? Nu kör vi! Väck boken!

<p>1</p> <p>Böj på knäna, håll boken framför bröstet x2</p> <p>x 2</p>	<p>2</p> <p>Snurra boken bakom ryggen</p> <p>x 2</p>	<p>3</p> <p>Snurra boken bakom knäna</p> <p>x 2</p>	<p>4</p> <p>Snurra boken runt huvudet</p> <p>x 2</p>	<p>5</p> <p>Håll boken över huvudet och sänk ner den till golvet</p> <p>x 6</p>
<p>6</p> <p>Stå på ett ben, balansera boken på knät, byt ben och gör likadant</p>	<p>7</p> <p>Lägg ner boken på marken och hoppa jämfota över, från ena till andra sidan</p> <p>x 20</p>	<p>8</p> <p>Sätt fram ena foten och knät, håll fram boken. Sätt fram andra foten och knät, håll fram boken</p> <p>x 4</p>	<p>9</p> <p>Hoppa på ett ben fram och tillbaka med boken i sträckta armar framför dig</p> <p>x 10</p>	<p>10</p> <p>Lägg ner boken på marken igen och hoppa jämfota över den, från ena till andra sidan</p> <p>x 20</p>
<p>11</p> <p>Snurra boken bakom ryggen</p> <p>x 2</p>	<p>12</p> <p>Snurra boken bakom knäna</p> <p>x 2</p>	<p>13</p> <p>Snurra boken över huvudet</p> <p>x 2</p>	<p>14</p> <p>Klappa händerna med boken över huvudet</p>	<p>15</p> <p>Håll boken över huvudet, gunga fram och tillbaka</p> <p>x 10</p>
<p>16</p> <p>Håll boken i ena handen, lyft och sänk den. Byt hand och gör likadant</p> <p>x 4</p>	<p>17</p> <p>Hoppa jämfota upp och ner med boken i uppsträckta händer över huvudet</p> <p>x 20</p>	<p>18</p> <p>Klappa händerna över huvudet med boken</p>	<p>19</p> <p>Vinka stort med boken över huvudet</p>	<p>hurra! vi klarade det!</p>