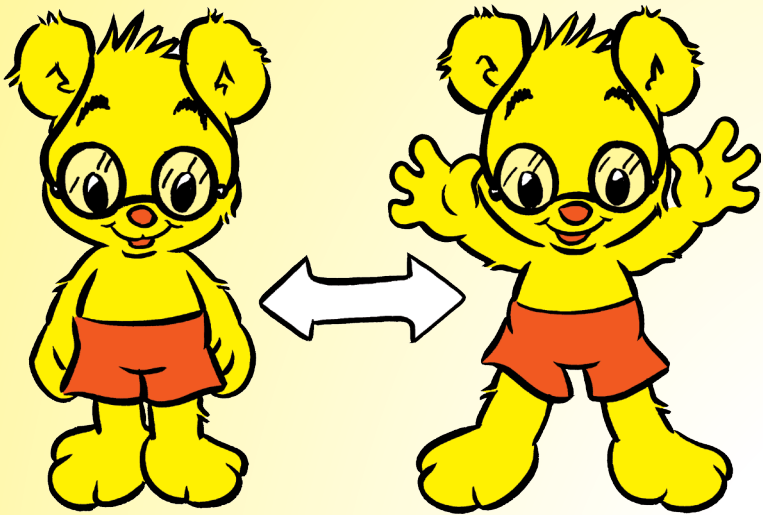


BAMSELOPPET

PRESENTERAR

BAMSES LILLA GYMPAPASS



1

SÄG HEJ MED TEDDY

Håll ihop benen och håll armarna längs sidan. Hoppa ut med benen och sträck upp armarna och säg hej. Upprepa rörelsen tio gånger.



2

LETA EFTER EN SKATT MED BAMSE

Skatten finns på marken och du måste gå på alla fyra för att hitta den.



3

DANSA MED NALLE-MAJA

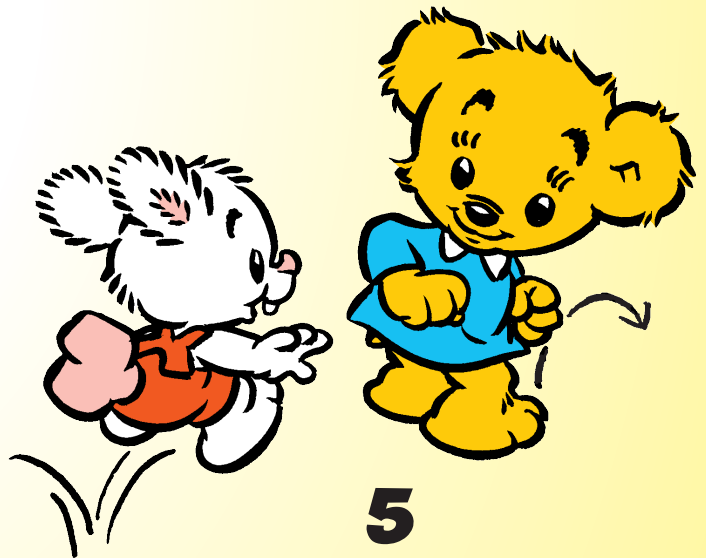
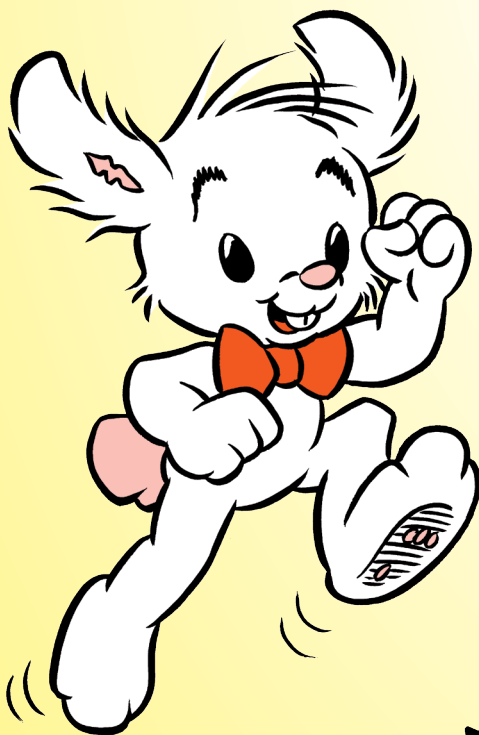
Rör dig till musiken och skaka på huvudet. Fortsätt dansa men vifta i stället med armarna. Dansa lite till och vicka på rumpan.



4

SPRING MED LILLE SKUTT

Spring på stället. Vad är det som jagar dig? Ett lejon, ett troll eller en kompis?



5

HOPPA MED MINI-HOPP OCH BRUMMA

Hoppa på stället och räkna hur många gånger du orkar hoppa.



6

SMYG MED VARGEN

Gå på tå så tyst du kan.

7

VILA MED BRUMMA

Lägg dig ner på golvet och vila.



BRA JOBBAT!
HOPPAS DU
VILL SPRINGA
BAMSELOPPET
OCKSÅ!

