



Aktiviteter til avstiving av ledd

Brev

Skriv en liten beskjed på et ark. Brett det sammen tre ganger. Legg arket i et konvolutt.

Avis

Rull sammen en avis. Fest to strikker i hver ende. Putt den rullede avisen i en plastpose. Pakk så ut alle delene igjen.

Flaske

Skru av korken på en flaske. Hell vann fra flasken opp i et beger. Drikk av begeret.

Armbånd

Hekt 6 binders sammen til et armbånd. Ta det på deg. Ta dem fra hverandre igjen.

Saks

Hent et ark og klipp ut en sirkel. Heng sirkelen på oppslagstavlen med en stift.