



## HREYFISPIL FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA



GLÆSILEGT,  
VEL GERT!

34  
Kviðæfingar  
að eigin vali  
- aðrir  
þátttakendur  
syngja

33  
Mótaðu þann  
sem situr þér á  
vinstri hlið sem  
e-n hlut og sá  
eða aðrir reyna  
að giska

32  
Allir anda inn  
um nef 1-4 og  
anda út um nef  
1-4. Endurtaka  
3 sinnum.

24  
Sestu á gólfíð  
með fætur fram  
og hné snúa upp  
- strekkja tær,  
hálfá, kreppa,  
hálfá, strekkja  
endurtaka

25  
Teiknaðu með  
fingri á bakið á  
þeim sem er  
hægra megin  
við þig - hann á  
að geta hvað  
þú teiknaðir

26  
Leggstu á  
bakið og  
gerðu 5  
snjóengla

27  
Fimma - Vinstri  
fótur og hægri  
hönd gefa hvort  
öðru fimmu -  
skipta 8 sinnum

28  
Leiddu aðra  
þátttakendur í allir  
dansa kónga

29  
Hoppaðu  
jafnfætis  
og grettu  
þig

30  
Veldu þér  
eitthvað eitt  
sem þú hefur  
gert áður í  
spilinu eða  
langar til að  
gera

31  
Gerðu 10  
sprelli-  
karlahopp

23  
Spegladans  
við þann  
sem situr  
þér á hægri  
hönd

22  
Hné í 90  
gráður upp  
við vegg og  
segðu  
okkur sögu

21  
Settu  
saman 4  
hreyfingar  
og kenndu  
hinum

20  
Teygðu í  
pizzu og  
teldu upp  
á 20

19  
Hoppaðu  
á öðrum  
fæti 5  
sinnum -  
skipta

18  
Skrifaðu  
nafnið þitt  
með líkams-  
hluta  
t.d.  
olnboganum

17  
Sýndu  
okkur  
uppáhalds  
danssonið  
þitt

16  
Dettur niður  
á 14

Færist  
upp  
á  
23  
8

9  
Nefndu eitt  
atriði sem  
þú ert  
þakklát/ur  
fyrir

10  
8 hopp í  
1. og  
2. pos.  
(ballett)

11  
Dansparty  
- settu  
uppáhalds-  
lagið á fóninn  
og allir dansa  
við lagið

12  
Leggstu á  
magann og  
gerðu 15  
bakæfingar

11  
Farðu í  
jógastöðuna,  
hundurinn -  
aðrir  
þátttakendur  
skriða undir

14  
Búðu til  
myndastyttu  
með  
líkamanum

15  
Stattu á  
öðrum fæti  
og segðu  
okkur  
brandara

7  
Gerðu ...  
arm-  
beygjur

6  
Myndaðu  
stafinn þinn  
með  
líkamanum

5  
Dansaðu  
dýr - aðrir  
reyna að  
geta

4  
Til baka um  
tvo reiti

3  
Farðu í  
planka og  
syngdu  
lag

2  
Teygðu í  
samloku  
og teldu  
upp á 20

1  
Gerðu 5  
froska-  
hopp

Góða  
skemmtun