



## Frosketid – 8-tal

Vi startar med å reise oss og stå slik at vi har litt plass.

No skal vi bruke kroppen vår til å lage 8-tal på ulike måtar.

Vi startar med den eine foten. Prøv å teikne 8-tal med foten din, først den eine veggen og så den andre. Det er ingen riktig eller feil måte å gjere det på. Gjer det slik det kjennes greitt for deg – og bytt fot og gjer det same der.

Så brukar vi handledda. Dei kan vi bruke samtidig til å lage 8-tal, enten mot kvarandre eller same veg – og så omvendt. Fint!

Så brukar vi armane våre og lagar store 8-tal. Flott!

No skal vi fortsette å bruke armane, og ta med resten av kroppen. Vi startar nede med golvet, heng framover med kroppen og lag 8-tal med armane – akkurat så stort som du vil. Gjerne gyng med beina, og bøy litt på knea medan du lagar 8-tal. Begge vegar.

Fortset å lage 8-tal medan du reiser deg opp. Lag 8-tal i alle ulike retningar du har lyst til, heile veggen opp mot taket. Begge vegar og fram og tilbake – herleg!

Til slutt let vi armane henge ned og står heilt stille. *Veldig forsiktig* no skal vi lage 8-tal med hovudet vårt. Sjå for deg at du skal teikne 8-tal med nasen din – ståande 8-tal og liggande 8-tal – snu begge vegar – fortsatt heilt forsiktig.

Så står vi heilt stille med armane ned og let tommel møter fingertupp etter fingertupp mens vi tel roleg til 8 og pustar inn og ut.

Klarar du puste ut fram til 4 og vidare inn fram til 8? Eller ut fram til 5 og inn vidare til 8? Fint 😊