

DECEMBER

Når december er begyndt, får vi travlt med julepynt, og vi klipper, mens vi smager på konfekt og julekager.



Jeg har kigget langt mod nord, der hvor julemanden bor. Mon han flyver fra sit skjul ned til mig, når det bli'r jul?

Begynd at lave julepynt, fx: tegn og farvelæg stjerner, lav kræmmerhuse og julehjerter i forskellige farver og hæng dem op mm.



Fra bogen *Fra påskeæg til juleskæg - året rundt i rim*
Lotte Salling / Mette-Kirstine Bak / Carlsen

Find mos i skoven til juledekorationer



Gå en tur gennem skoven, så ligger vi her, som de blødeste måtter på jord eller træer. Vi kan farve en kedelig stub eller knold eller stritte i vejret, som hår på en trolld.

Vi har masser af bittesmå sporer, der spirer og glade insekter, der summer og svirrer. Selv nisserne lægger sig sikkert og sover i skoven om natten med mostæpper over.

• Mos har været på jorden i over 400 millioner år og var verdens allerførste plante.

• Mos har ikke rødder, men sidder fast på underlaget med en slags meget tynde tråde.
• Hvis du går tur i skoven og ikke ved, hvad der er nord eller syd, kan mos hjælpe dig på vej. Det gror nemlig tit på den nordlige side af træerne, hvor der er mest skygge og fugt.
• Mos er vigtig for mange insekter, som enten bor, lægger æg eller finder mad inde i det.

• Ligesom i dyreriget findes der hanner og hunner indenfor mosser. Og der er brug for begge køn, for at planten kan sprede sig.

Fra bogen *Robin ridderhat*
Lotte Salling / Lea Letén / forlaget Rimeriget



Julekalender - Låge nr. 3



Mosekonebryg



Massage remse



Flade strøg som tågen,
der breder sig.

Der stod en tåge, tæt og tyk,
fra mosekonens heksebryg
med snegetis og tudseblod
og neglen fra en musefod.

Hun rørte høsefødder i
og tørret myre-krydderi,
en lille skål med rådden tang,
og gryden bobled' natten lang.



„Rør rundt“ med
håndflade, og dup med fingre
som gryden, der bobler.

Fra bogen *Stjernestunder* (tilført nissehue)
Lotte Salling / Lea Letén / forlaget Carlsen



Julekalender - Låge nr. 4



JULESPRÆL



Stakkels, røde julemand
spræller løs i juleland.
Men hvordan skal han få mad,
når han er så sprælleglad?

Lav sprællemandshop.
Hvor mange kan I lave i træk,
før I må tage en pause?

Fra bogen *Hoved og hale*
Lotte Salling / Pernille Lykkegård/ Forlaget Carlsen



FLASKEHALSEN PEGER PÅ



Ideer:
I skal bruge:
en tom flaske, et glat underlag og et print af tegningerne på denne side, klippet ud i små kort ... eller lav selv små tegninger med øvelser

Fra bogen *Hoved og hale* (tilført julepynt)
Lotte Salling / Pernille Lykkegård / Forlaget Carlsen

Stjernetegn



Ræk op, og prøv min stjerneleg:
Tegn prikker sammen til en streg.
Så leger vi, at vi kan nå de stjerner, der er bitesmå.

Og snart kan vi fra vores seng se vilde løver gå omkring, en stebuk og måske en tyr og andre flotte himmeldyr.

Tegn stjerner og figurer fra stjernetegn på ryggen af hinanden

Fra bogen *Stjernestunder* (massageremser)
Lotte Salling / Lea Letén / forlaget Carlsen



Der er mange, der gerne vil gi' mig et knus,
for jeg ligner en blanding af egerm og mus.
Ja, måske er jeg verdens mest nuttede art,
men hvis nogen vil glo, er jeg væk i en fart.
Jeg er nemlig ekspert i at kravle i krat
og i grene og træ'r, hvor jeg aldrig bli'r træt.
Når jeg endelig stopper og ta'r mig et hvil,
er det tit fra oktober og helt til april.

Hassel-
mus
i
vinter-
hi

Lav huler,
som I kan kravle
ind og gemme
jer i, ligesom
hasselmusen

Fra bogen *Robin Ridderhat*
Lotte Salling / Lea Letén/ forlaget Rimeriget

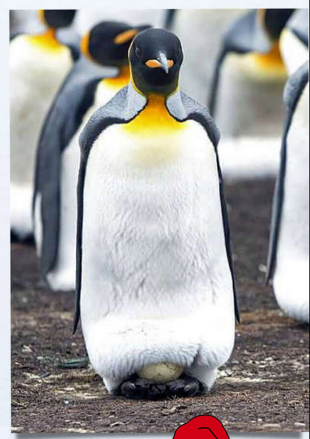


Kan du vippe og glide på din mave?



Når en legesyg pingvin ikke har en kælk som din, må den glide for at lave sig en slæde af sin mave.

Ellers står pingvinen tit, elegant, i sort og hvidt, midt i kulden, når den ruger på sit æg i flere uger.



Fra bogen *Ka'meler grine* (tilført julepynt)
Lotte Salling / Michael Domino/ Forlaget Rimeriget

LIMBO-LEG

I skal bruge:
en lang stang
eller pind, ikke
for tyk

Leg min skøre limbo-leg.
Svaj i ryggen li'som mig.
Er du stærk i dine lår,
kan det være, at det går.
Men hvis næsen er for lang,
væltet du din limbo-stang!



Fra bogen *Hoved og hale* (tilsat nissehuer)
Lotte Salling / Pernille Lykkegård/ Forlaget Carlsen

Har I set min mariehøns-farvede krop?
Jeg er smuk, men pas på, jeg kan nemt fare op.
Når en bille forvilder sig ind i mit spind,
står jeg klar til at bide og pakke den ind.

Hvis jeg finder en dame at parre mig med,
må jeg skynde mig færdig og fare afsted.
Ellers ender mit liv om et kort øjeblik,
når hun vender sig om med et dødeligt stik!

Sæt nogle tråde
eller snore op mellem
borde og stolben og kravl
rundt som edderkopper
i et net, mens I prøver at
stikke / fange
hinanden.

Jul hos
Mariehøne-
edderkoppen



Fra bogen *Robin Ridderhat*
Lotte Salling / Lea Letén/ forlaget Rimeriget

KUGLE-RULLERI

I skal bruge:
et blødt underlag
at rulle på, enten
ude eller inde

Når du ruller
som en kugle
på en bakke fuld af sten,
kan du hurtigt
få en bule
og slå hul på dine ben.
Men hvis bare
du har frakke
eller dynejakke på,
kan du fare
ned ad bakke,
uden du bli'r gul og blå.



Fra bogen *Hoved og hale* (tilført julepynt)
Lotte Salling / Pernille Lykkegård/ Forlaget Carlsen

Massage remse

Bløde skridt med flade
hænder, og visk ud.

Troldmandens maleri

Når hele verden sover tungt,
går nattens store troldmand rundt.
Han vifter med sin lommeklud
og visker døde blomster ud.

Tegn blomster.

Så henter han sin tryllepen
og tegner blomster frem igen
i friske farver „tjulahop”,
så de er klar, når du står op.



Fra bogen *Stjernestunder*
Lotte Salling / Lea Letén / forlaget Carlsen



Julekalender - Låge nr. 13



I dag, på Lucia-dag, så skal vi gå på række, med lys og luciatoj på. Vi bærer de mange små lys, mens vi går og synger en sang, som jeg ikke forstår.



Den handler vist nok om en engel engang, som altid tog lys i sit hår, når hun sang. For så ku' hun selv lyse op på sin vej, og hilse og vinke, når folk råbte hej.



Lav et Lucia-optog og gå rundt, mens I synger. Bær evt. på små led-lys (eller prøv at balancere med dem på hovedet.

Fra bogen *Julen rundt i rim*
Lotte Salling / Michael Domino / Sprog&Leg



Julekalender - Låge nr. 14



Min Kat

Leg katten, der krummer og svajer nogle gange, før den til sidst tager sig en lur



TIPS:
til slut kan man gå rundt og give lidt rygmassage. Nogle børn vil have glæde af, at man lægger et tæppe over lænd/ryg, før man giver dem lidt massage.



1

Basse er min dovne kat. Basse sover dag og nat.



2

Nogle gange må han op for at strække i sin krop.



3

Basse står og logrer glad, når han får sin aftensmad.



4

Men så snart at han er mæt, lægger han sig, tung og træt.

Fra bogen *Hokus Pokus FiliYoga* - (tilført nissehuer)
Lotte Salling / EmmaMaria Vincentz / Lea Letén / Carlsen



“Godnathistorier skal man ha’
så bli’r man dejligt træt”
Det si’r min far og mor hver dag,
og de får altid ret!

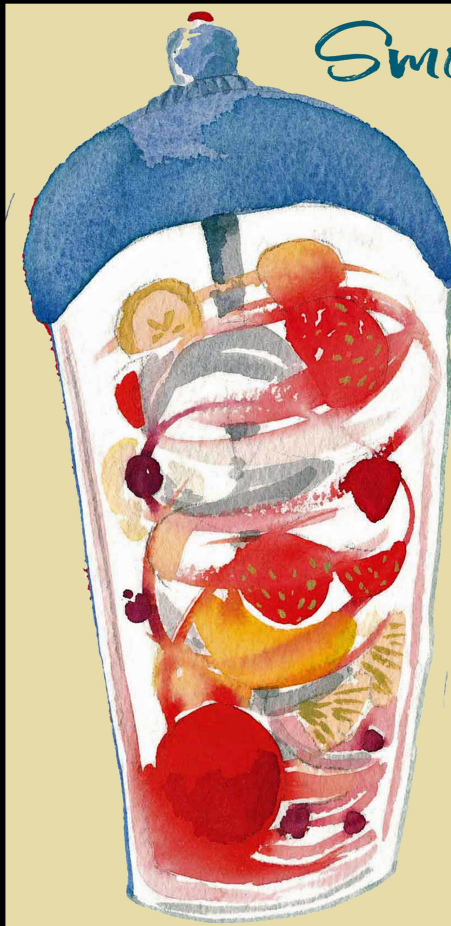
Find jeres yndlingsbøger frem
og kryb sammen i sofaen og læs.



Fra bogen *Opførsel i familien op og ned*
Lotte Salling / Michael Domino/ Sprog&Leg

Smoothie

Stå med lidt afstand mellem fødderne, og sving armene løst fra side til side, mens børnene fortæller, hvad de vil komme i deres smoothie. Til sidst hænger I og "hælder smoothie op i glas", spidser tungen og drikker med et sugerør.



1
Lav en smoothie, du kan li',
en med søde jordbær i.



2
Når din blanding er parat,
tryk på blenderen og start.



3
Skrub så smoothielåget af,
tag dit sugerør og smag.



TIPS: I blenderen kan man trykke på en usynlig "yogaknap" på toppen af hovedet og fortælle om de 5 trin på blenderen, vi kan skifte imellem. Alt efter trin øges og sænkes farten på blenderens rysten.

Fra bogen *Hokus pokus filiYoga* - (tilført nissehuer)
Lotte Salling / EmmaMaria Vincentz / Lea Letén / Carlsen

Pandekagen



Aktiv deltagelse:

Børnene ligger på ryggen (eller sidder på en stol). Ved ordene "Pandekage, vend", snurrer de hurtigt rundt om sig selv. Ved "Pandekage, hop", laver de et højt hop og lægger/sætter sig straks tilbage igen. Til sidst kan de trille en tur og slutte med at råbe AV.

1 Der var engang en pige, som elsked' pandekager. Hun fyldte dem med nødder og is og søde sager.



2 Hun sagde: "Pandekage, VEND" og pandekagen slog et slag. Hun sagde: "Pandekage, HOP" og pandekagen hopped' af.

3 Så hentede hun dejen og lavede en anden, dér lå den flad og dejlig og bagte sig på panden.



5 Hun bagte endnu flere, og mens de lod sig bage, så ventede hun bare på snart at skulle smage.



7 Så bagte hun den sidste, som først var helt normal, men mens den lå og stegte, så blev den plud's lig gal.



9 Den trilled' hen ad bordet, og ned fra bordets kant, og ud igennem døren, om hjørnet og forsvandt.



4 Hun sagde: "Pandekage, VEND" og pandekagen slog et slag. Hun sagde: "Pandekage, HOP" og pandekagen hopped' af.



6 Hun sagde: "Pandekage, VEND" og pandekagen slog et slag. Hun sagde: "Pandekage, HOP" og pandekagen hopped' af.



8 Hun sagde: "Pandekage, VEND" og pandekagen slog et slag. Hun sagde: "Pandekage, HOP" og pandekagen hopped af.



10 Men dér stod pigens mormor, og sagde pænt "Go'daw", hun spiste pandekagen, imens den råbte: "AV!"



Fra bogen *Aktive fortællinger*
Lotte Salling / Jarl Egeberg/ forlaget Rimeriget

Massageremse:

Vers 1: Fejende strøg som vinden (flade hænder).

Vers 2: Fingre tripper rundt, derpå beroligende massage

Nat i skoven

I skoven står de stærke træer og strækker sig i al slags vejr. Ja, selv når stormen griber fat, så står de op den lange nat.

Men under foden af et træ går to små trætte mus i læ i skovens trygge musebo, hvor mor vil nusse dem til ro.

Fra bogen *Stjernestunder*
Lotte Salling / Lea Letén / forlaget Carlsen



Jeg fryser om vinteren - Gid jeg var fugl.
For så fløj jeg nemlig på ferie til jul.
Måske kan jeg bruge min flyverdragt til
at flyve på tur, lige hen hvor jeg vil.

Kan I selv flyve? Stil jer op på en stol,
et bord, en trappe, et klatrestativ eller
andet, der står fast. Læg en blød madras foran.
Spring så ud og se, hvor langt I kan "flyve".
I kan også prøve at flyve ned ad en rutsjebane
på maven - eller på kælk ned ad en snebakke.

Fra bogen *Julen rundt i rim*
Lotte Salling / Michael Domino / Sprog&Leg

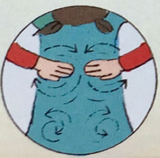
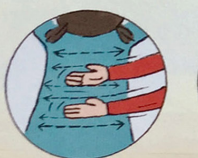
PEBERNØDDER

- 1 Hænder masserer og ælter.
 - 2 Håndkant "skærer".
- Cirkelbevægelser med flad hånd, mens I evt. tæller.

- 1 I december triller jeg
tit en pebernøddedej.
Den skal æltes rigtig godt,
før den rulles rund og flot.



- 2 Dejen skærer jeg itu,
tag en kniv og prøv det nu:
Skær en masse stykker af,
tril så mange, du vil ha'.



Massageremse



Fra bogen *Musetrin og trolde tramp*
Lotte Salling / Dina Gellert / forlaget Carlsen



Julekalender - Låge nr. 21



Måne



1 Måne, midt i stjernevrmlen,
 ligner lidt et hul i himlen.
 Bor der nogen, gad jeg vide,
 omme på den anden side?
 Ser de så den anden vej,
 gennem hullet ned på mig?



Tegn en himmel med måne, stjerner og engle
 - eller måske julemanden i sin rensdyrkane?



Fra bogen *Udvalgte Snakkepakker* (tilført juletema)
 Lotte Salling / forlaget Rimeriget



Julekalender - Låge nr. 22



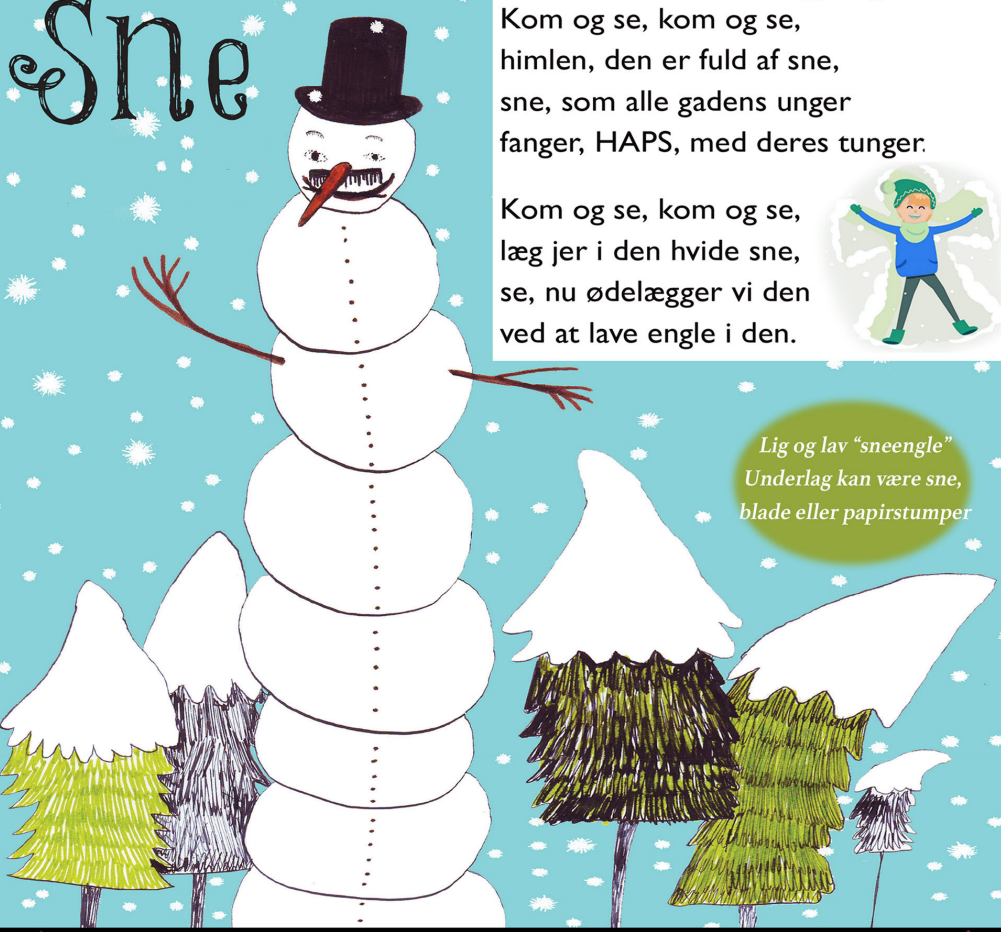
Sne

Kom og se, kom og se,
 himlen, den er fuld af sne,
 sne, som alle gadens unger
 fanger, HAPS, med deres tunger.

Kom og se, kom og se,
 læg jer i den hvide sne,
 se, nu ødelægger vi den
 ved at lave engle i den.



Lig og lav "sneengle"
 Underlag kan være sne,
 blade eller papirstumper



Fra bogen *Udvalgte Snakkepakker*
 Lotte Salling / forlaget Rimeriget





Julekalender - Låge nr. 23



Massage remse

1 I en troldeskov i Rold gik en tosset trampetrold, for om natten efter tolv så blev skoven fæl og kold.

2 Trampetrolden trampede' rundt, til hans fødder gjorde ondt, for han blev så sur og tvær af at fryse sine tæer.



TRAMPETROLD

- 1 Hænder trykker/klapper på ryg og arme.
- 2 Hænder klapper ned ad ben til fødder, der klemmes.
- 3 Hænder masserer, gnubber og vasker.

3 Han gik hele skoven flad og gik hjem og tog et bad; ét med dejligt mudder i, som en trampetrold kan li'.

Fra bogen *Musetrin og troldetramp*
Lotte Salling / Dina Gellert / forlaget Carlsen



Julekalender - Låge nr. 24



JULETRÆET

24. december

24

Stå med håndflader mod hinanden, løft en fod (eller bare en hæl), som støttes mod underbenet. Til sidst løftes hænderne og former en cirkel, som stjernen på juletræet.

**Juleaften er begyndt,
træet står med lys og pynt,
stråler smukt, fra top til tå,
med sin flotte stjerne på.**



Fra *JuleYoga*

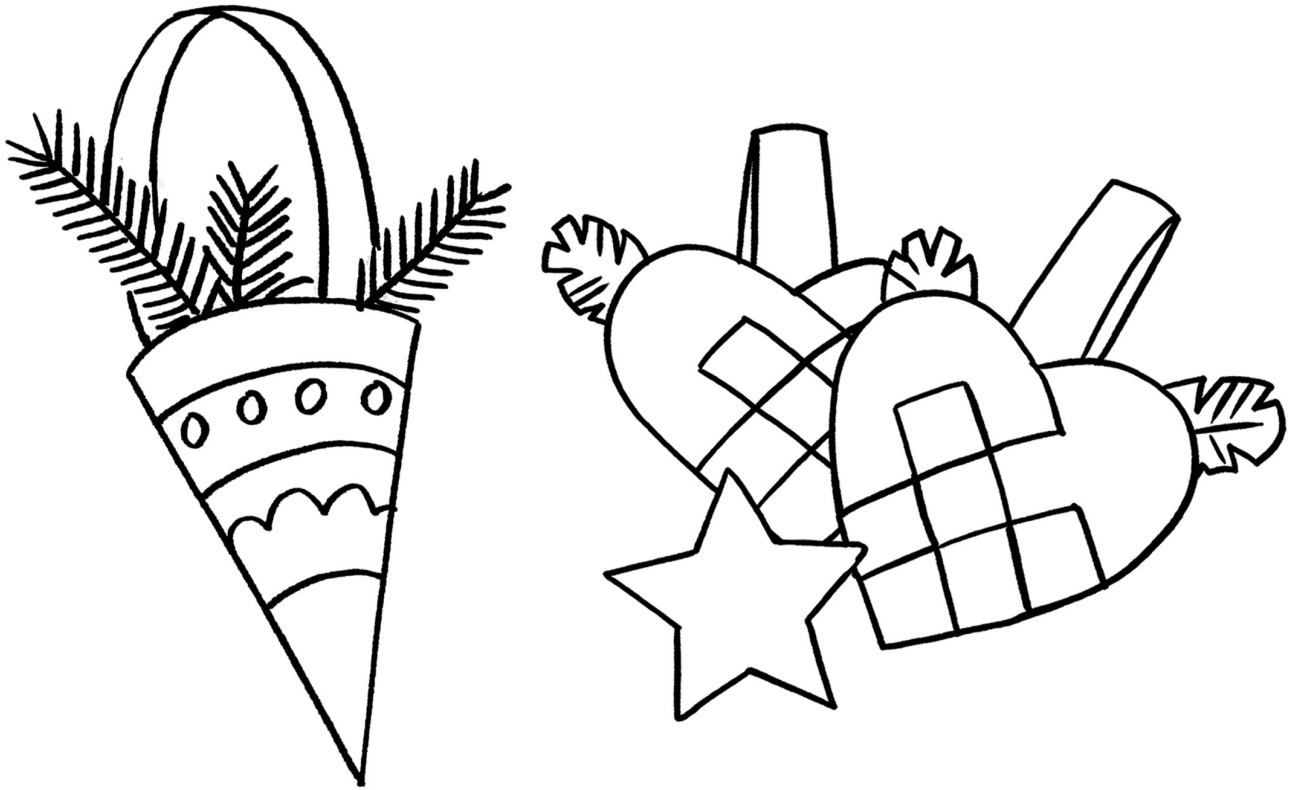
Lotte Salling / Kroppen på toppen / Rimeriget





Fra bogen "JULEN RUNDT I RIM" af Lotte Salling / Michael Domino / ©Sprog&Leg

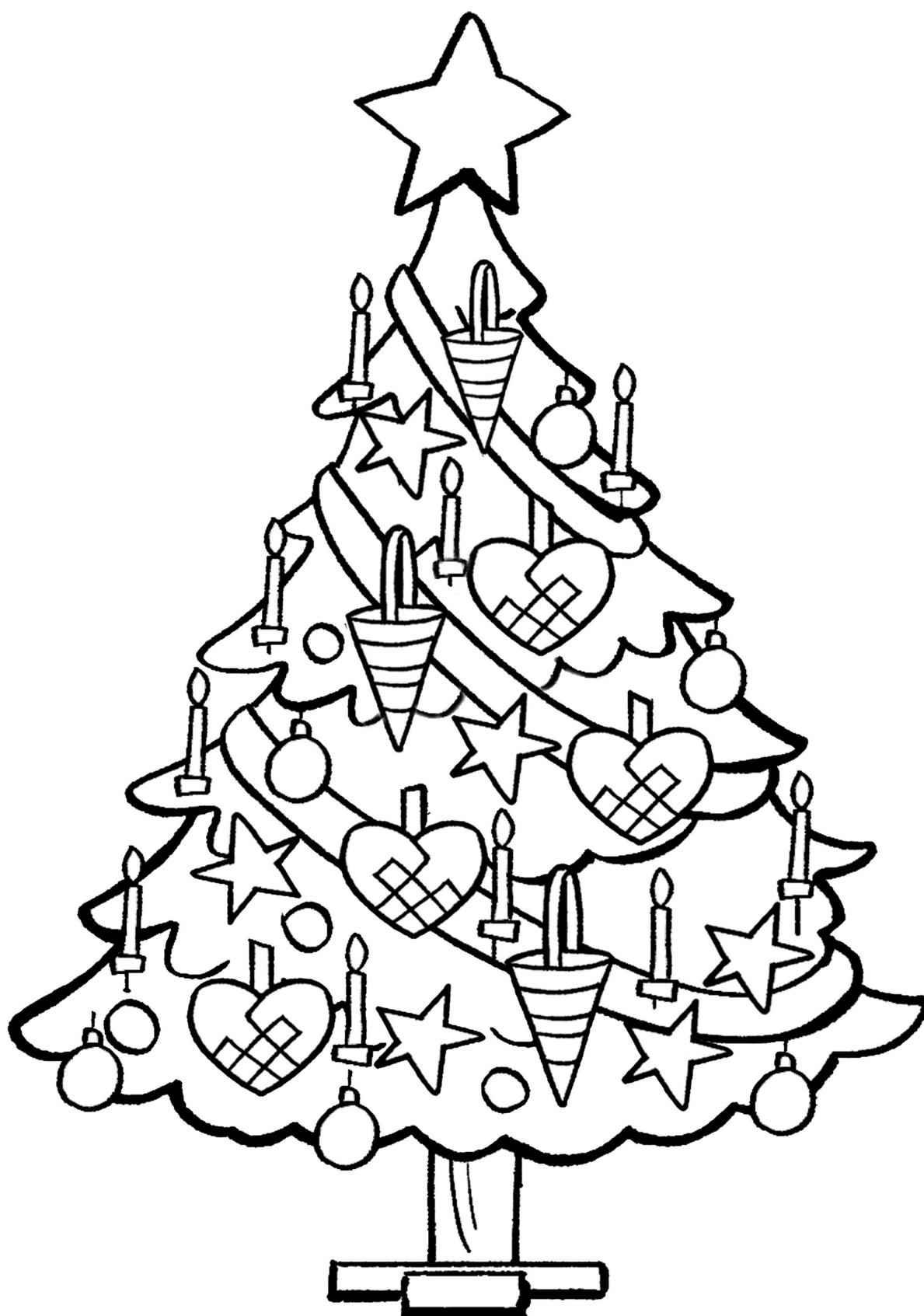




Fra bogen "JULEN RUNDT I RIM" af Lotte Salling / Michael Domino / ©Sprog&Leg



Fra bogen "JULEN RUNDT I RIM" af Lotte Salling / Michael Domino / ©Sprog&Leg



Vejledninger til hver låge:

Låge 1:

December starter med lidt inspiration til at tegne og farvelægge julemand og julepynt! Print tegninger til farvelægning nederst.

Fra bøgerne "Fra påskeæg til juleskæg" (Lotte Salling/M. Bak). + tegninger fra Julen rundt i rim. Tegnet af Michael Domino.

Låge 2:

Skoven er fuld af bløde mosplanter lige nu. Læs her om den ældgamle plante og gå ud i naturen for at mærke hvordan mos føles eller for at plukke lidt til en dekoration.

Find flere historier og natur-aktiviteter på robinridderhat.dk

Fra bogen "Robin Ridderhat" (L. Salling/Lea Letén).

Låge 3:

Massageleg. Rør med flad hånd mosekonebryggen rundt på hinandens rygge, med store bløde cirkler + dup med fingrene (se vejledning på tegningen).

Fra bogen "Stjernestunder" (Salling/Letén).

Låge 4:

Sprællemanshop er god koordinations- og konditionstræning. Hvor mange hop kan I lave i træk? Prøv nogle omgange, med små pauser imellem. Lyt og spræl også til sangen "Sprællemanshop" fra bogen Spring sproget frem – Gratis på Spotify og YouTube.

Fra bogen "Hoved og hale" (Salling/Lykkegård).

Låge 5:

Leg "Den som flaskehalsen peger på" med fokus på at udfordre børnene i deres grundmotorik. Her skal den, der udpeges af flaskehalsen, bestemme en øvelse, fx ud fra situationerne på tegningen, eller find selv på nogen.

Fra bogen "Hoved og hale" (Salling/Lykkegård).

Låge 6:

I klart vejr kan I måske kigge på stjerner på en mørk aftenhimmel. Ellers prøv at google billeder af stjernehimme og stjernetegn. Bagefter kan I prøve at tegne stjerner (+ evt. nemme stjernetegn) på papir eller på hinandens ryg med denne massageremse.

Fra bogen "Stjernestunder" (Salling/Letén).

Låge 7:

Læs om den søde hasselmus og lav en hyggelig hule med børnene, så de kan prøve at gå i hi ligesom vinterens dyr.

Fra bogen "Robin Ridderhat og rødlisten" (Salling/Letén).

Låge 8:

Leg pingviner der vipper på maven og evt. glider fremad på sneen eller på et glat gulv.

Fra bogen "Ka'meler grine?" (Salling)

Låge 9:

Limbo er en lidt radbrækkende leg, hvor børnene nemt slår os voksne. Men I kan jo prøve at udfordre dem.

Fra bogen "Hoved og hale" (Salling/Lykkegård).

Låge 10:

Vi har mange sjældne smådyr i dansk natur. Fx denne mariehøne-edderkop. Prøv at udfordre børnene i en edderkoppekravleleg ved at sætte snore op mellem møblerne, som I skal kravle over og under.

Fra bogen "Robin Ridderhat og rødlisten" (Salling/Letén).

Låge 11:

Mange børn har problemer med balancesansen. Så prøv lige at trille og rulle et par ture ned ad bakke (eller snurre som snurretoppe) og mærk, om I bliver svimle.

Fra bogen "Hoved og hale" (Salling/Lykkegård).

Låge 12:

Her en lille leg med hyggemassage hvor I tegner blomster på ryggen af hinanden (se vejledning på tegningen).

Fra bogen "Stjernestunder" (Salling/Letén).

Låge 13:

Lidt inspiration til at øve sig på dagens Luciasang og -parade. Det kan være krævende nok både at gå på række, bære på lys og synge. Men prøv så at balancere et led-lys på hovedet, mens I går.

Fra bogen "Julen rundt i rim"
(Salling/Domino).

Låge 14:

Om lørdagen kan kroppen godt være lidt træt ovenpå en lang uge – Så I kan jo lige strække kroppen lidt med denne krumme-strække-ryg-katte-øvelse.

Fra bogen "Hokus pokus filiYoga"
(Salling/Letén).

Låge 15:

Find tæpper og dyner frem, kryb sammen i en sofa eller et hyggehjørne og læs jeres yndlings-julehistorier!

Fra "Familien op og ned, antonymer og synonymmer" (Salling/Domino).

Låge 16:

Her leger I, at I er blendere, som shaker en lækker smoothie. Tryk ovenpå hovedet for Start og prøv så med forskellige hastigheder! (leg fx at I skruer op og ned på øret).

Fra bogen "Hokus pokus filiYoga"
(Salling /Letén).

Låge 17:

Læs historien igennem og lad derefter børnene lege pandekager, hvor de ligger på gulvet og vender sig eller gør et hop, ligesom pandekagen i fortællingen (se vejledning på tegningen).

Fra bogen "Aktive fortællinger"
(L.Salling/T.Christensen)

Låge 18:

En lille massageremse, hvor hænderne først fejer hen over ryggen/kroppen, så tripper fingrene rundt som små mus, før de til sidst bliver nusset til ro.

Fra bogen "Stjernestunder"
(Salling/Letén)

Låge 19:

Træn børnenes koordination og balance med denne 'flyvetur', hvor de prøver at springe fremad på en madras. Først fra gulvet, så lidt højere, fra en stol eller et bord ned på madrassen osv.

Fra bogen "Julen rundt i rim"
(Salling/Domino).

Låge 20:

Massageremse hvor I prøver at ælte, trille og skære en "dej" på hinandens ryg (se vejledning på tegningen).

Fra bogen "Musetrin og troldetramp"
(Salling/Gellert)

Låge 21:

Tal om hvordan himlen ser ud, med måne og stjerner og måske engle og en julemand der kigger ned? Kan børnene tegne måne og stjerner - eller evt. farvelægge tegningen af englen?

Fra bogen "Udvalgte snakkepakker"
(Salling/forsk.tegnere).

Låge 22:

Hvis der bliver snevejr, kan børnene prøve at ligge og forme engle i sneen. Ellers kan I prøve i blade, i rim på græsset eller ved at drysse papirstumper på gulvet, så der kommer 'sneengle'.

Fra bogen "Udvalgte snakkepakker"
(Salling/forsk.tegnere).

Låge 23:

Læs historien og tramp en tur som den store trampetrold i takt med remsen. Eller klap og 'vask' hinanden på ryggen, som beskrevet på tegningen.

Fra bogen "Musetrin og troldetramp"
(Salling/ Gellert)

Låge 24:

Her leger vi store grantræer/juletræer, der balancerer på deres stærke stamme (stå på ét ben og stræk armene op som træets top). I kan også farvelægge tegningen Juletræet.

Fra "Juleyoga"-kalenderen
(Salling/Kroppenpaatoppen.dk) + SH
juletræ fra Julen rundt i rim" (Michael
Domino / L. Salling / Sprog&leg)

