

1

Gör ett  
julkort

2

Stå på  
händer i  
30sek

3

Hoppa  
hopprep i  
10min

4

Lek  
utomhus

5

Öva på  
balansen i  
friståendet

6

Bygg en  
snögubbe

7

Träna på  
piruetter

8

Testa något  
nytt

9

Ät en  
pepparkaka

10

Träna på  
friståendet

11

Läs en bok i  
minst 10min

12

Gör 20  
tåhäv/ fot

13

Sjung en  
luciasång

14



15

Gör något  
mysigt med  
familjen

16

Träna på  
piksittande

17

Lek med en  
ny kompis

18

Träna med  
någon i din  
familj

19

Gör 30  
burpees

20

Stå i  
plankan i  
1min

21

Baka något  
juligt

22

Se en  
julfilm

23

Använd inte  
telefon/platta  
på hela dagen

24

Dansa kring  
julgranen