

# HEMMAUPPDRA

Kör ett eller flera hemmauppdrag när energin tryter eller regnet öser ner. Inga förberedelser, inga prylar. Bara några minuter av rörelse, skratt och samarbete!

## Uppdrag: Städa som superhjältar

Alla har 2 minuter på sig att "rädda" rummet: plocka så mycket som möjligt medan en låt spelas.

smartaleksaker.se

1

## Uppdrag: Familjens dansstafett

Sätt på musik. En börjar dansa i 10 sekunder, nästa tar över med sin rörelse, och så vidare. Ingen får stå still!

smartaleksaker.se

2

## Uppdrag: Färgjakten

Ledaren säger en färg: alla ska på 5 sekunder röra något i den färgen. (T.ex. "Blå!" → spring till något blått.)

smartaleksaker.se

3

## Uppdrag: Byggtornet

Bygg ett så högt torn ni kan av det som finns i rummet: kuddar, böcker, klossar på 2 minuter.

smartaleksaker.se

4

## Uppdrag: Skattjakt i blixtfart

Bestäm tre saker att hitta: något mjukt, något runt, något rött. Först som hittar alla tre ropar "klar!"

smartaleksaker.se

5

## Uppdrag: Familjens hinderbana

Bygg en mini-bana: kryp under stolen, hoppa över kudden, snurra ett varv. Tävla eller kör tillsammans!

smartaleksaker.se

6

## Uppdrag: Tysta racet

Alla ska ta sig från vardagsrummet till köket, utan att låta ett ljud! Den som låter måste börja om

smartaleksaker.se

7

## Uppdrag: Djurparaden

Varje person får välja ett djur och röra sig som det i 1 minut medan de andra gissar. Gå som elefant, hoppa som groda, smyg som katt!

smartaleksaker.se

8