



# Tomtestigen

Stanna upp för en liten stund och lyssna på vad du hör. Hör du suset från vinden eller ljudet av små klockor? Trippar små fötter någonstans, kvittrar fåglarna nära dig eller hör du något annat intressant?





# Tomtestigen

Tomtarna är duktiga på att smyga. Kan du gå alldeles tyst eller med riktigt små steg som en tomte? Försök att gå så osynligt som möjligt till nästa uppgift.

Tips är att smyga från träd till träd för att inte bli upptäckt.





# Tomtestigen

Gör en fantasikikare eller teleskop med dina händer och se dig omkring. Observera naturen nära dig eller längre bort. Ser naturen annorlunda ut genom en kikare? Observera till exempel intressanta spår på trädens yta eller i marken.



# Tomtestigen

De små tomtarna måste sträcka på sig för att se in genom fönstren. Samtidigt måste de gömma sig för att inte bli upptäckt för att förbli osynliga. Sträck dig så högt du kan, lyft upp armarna och sträck ut dig ännu lite till. Gör dig sedan så liten som du kan.



# Tomtestigen

Tomtarna är bra på att röra sig i skogen. Försök hitta din egen äventyrsstig för att komma till nästa uppgift. Om det inte är för mörkt, kan du gå längs stigen i skogen. Vandra omkring träden, hoppa över rötter eller stenar och böj dig under de låga grenarna.



# Tomtestigen

Att röra sig i skogen kräver balans. Hitta på tre olika balansrörelser och försök hålla fast vid dem för ett ögonblick. Försök att göra rörelser som andra har kommit på. Till exempel kan du gå på hälarna, stå på ben eller prova att gå på huk.





# Tomtestigen

Tomtar är mycket uppmärksamma vandrare. Är du lika noggrann som en tomte? Tänk nu på vad du har sett i skogen. Gör statyer av varandra som representerar de saker du ser. De andra kan gissa vad statyerna representerar.



# Tomtestigen

Du kan hitta alla möjliga intressanta saker i naturen. Hitta tre olika saker från marken och låt din vän utforska dem med slutna ögon och beskriv dem för hen en i taget. Kan din vän gissa vad du har hittat och hittar hen liknande saker i naturen?



# Tomtestigen

Tomtar är påhittiga och lekfulla.  
Hitta på tre roliga rörelser och  
visa dem för varandra. Försök  
att imitera varandras rörelser.





# Tomtestigen

Tomtestigen har nu kommit till sin slut. Tacka dig själv och andra för ett väl genomfört uppdrag. Ge en stor kram till dig själv, en vän eller till något träd i skogen.



# Tomtestigen

Var:

När:

Läs mer:

