

Ho Ho Hold Mig i Gang!



"Ho-ho-åååh nej!" sukkede julemanden, mens han sad i sin store røde lænestol på Nordpolen. Hans mave rumlede, og hans arme føltes tunge som bly. "Hvordan skal jeg dog kunne dele alle gaverne ud i år? Jeg har slet ingen energi!"

Heldigvis havde nisserne et magisk videokald-system, så julemanden kunne få hjælp fra børnene i _____ klasse på _____ skolen. På den store skærm kunne han se alle de ivrige børn, der var klar til at hjælpe ham med at komme i form.

"Kære børn," sagde julemanden med træt stemme, "jeg har brug for jeres hjælp! Vi skal bevæge os og have det sjovt sammen, så jeg kan blive klar til juleaften. Er I med?"

"JAAAAAA!" råbte alle børnene begejstret.



Den Magiske Nisseehue

Kære børn, hvor er det dejligt at se jer! Jeg er så glad for, at I vil være med! Nu skal jeg vise jer det magiske nisseehue-trick!

Fordi når jeg skal ud med julegaverne, flyver jeg så hurtigt, at min nisseehue er fløjet af tusindvis af gange!

Hohohooo – grinede julemanden - Det var indtil, at jeg lærte det magiske nisseehue-trick! Vil I hjælpe med at give min nisseehue al den juleenergi, som den skal bruge?

Fedt! Man skal lægge sine hænder på hovedet og trykke så fast, som man kan! Tryk i 10 sekunder og hold en pause!

Julemanden mærkede, hvordan hans nakke vågnede til live.
"Min nisseehue sidder bedre nu!" lo han.

"Og husk," sagde julemanden med et stort smil, "at hver gang I laver disse øvelser derhjemme eller i skolen, sender I magisk juleenergi direkte til mig på Nordpolen. Jo mere I bevæger jer, jo flere kræfter får jeg til at dele alle gaverne ud!"

Ha den dejligste December-dag, vi ses!







Nissernes Håndkraft

Tak for den gode energi i går, kære julevenner! I dag skal vi skabe noget helt magisk - nemlig julekugler fyldt med ægte juleglæde!

Forestil jer, at I presser en mega hård snebold. Fold hænderne og tryk dem mod hinanden. "Jo hårdere I trykker," siger julemanden, "jo mere magi skaber !!"

Han mærker varmen brede sig i sine håndflader. Trykket holdes i 10 sekunder, så en lille pause - gentag tre gange.

"Mine hænder summer allerede af juleenergi!" udbryder julemanden begejstret.

"Tusind tak, kære børn!" fortsætter han glad. "Nu føler jeg mig meget sterkere. Kan I forestille jer alle de julekugler, der snart vil fylde træerne? Hohohooo!"

Hans øjne lyser af forventning. "Jeg glæder mig allerede til at se jer igen. Vi ses!"





Nordpolens Væg-skub

Så vi klar til endnu mere julesjov! I dag skal vi skubbe julemagi ind i væggene!

"Forestil jer, at I hjælper mig skubbe kanen ud af garagen," siger julemanden. "Stil jer op ved væggen og skub så hårdt, I kan! Jo hårdere I skubber, jo mere kraft får jeg!"

Han mærker kraften brede sig i brystmusklerne. Skub i 10 sekunder, så en lille pause - gentag tre gange.

"Mine muskler summer allerede af juleenergi!" udbryder julemanden begejstret. Kan I forestille jer min kane fyldt med gaver? Hohohooo!"

"Og husk," sagde julemanden med et stort smil, "at hver gang I laver disse øvelser derhjemme eller i skolen, sender I magisk juleenergi direkte til mig på Nordpolen. Jo mere I træner, jo flere kræfter får jeg til at dele alle gaverne ud!" Tak for i dag, kære børn! Jeg glæder mig til at mærke jeres jule energi!







Rensdyrstrækøvelser

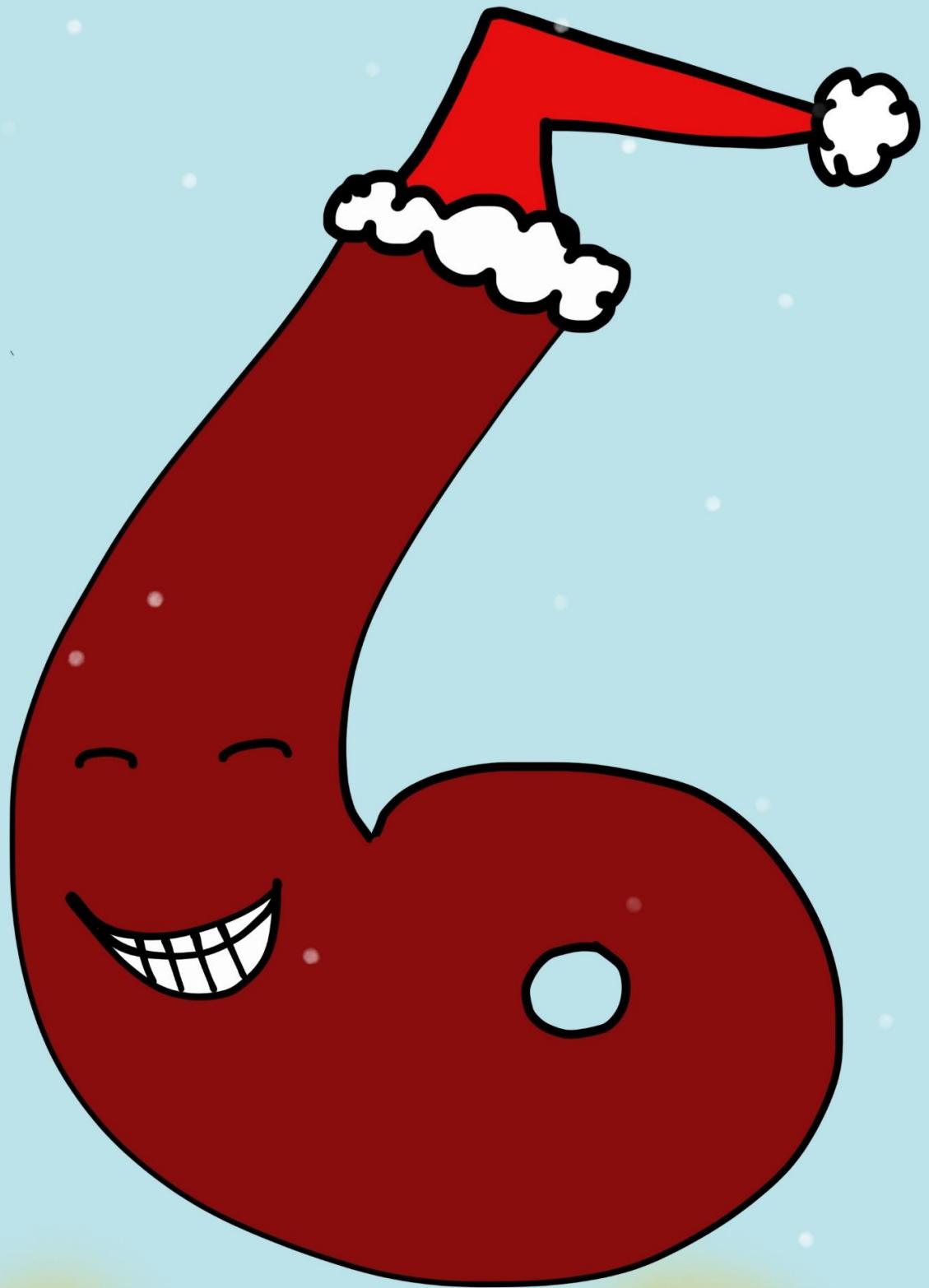
Tak for den gode energi, kære julevenner! I dag handler det om at give mine rensdyr den magiske styrke til at flyve hele natten! Sid på jeres stiole. Forestil jer, at I er flyvende rensdyr. Stræk benene ud som de hurtigste, mest udholdende rensdyr. "Jo mere I strækker," siger julemanden, "jo mere energi får mine rensdyr!" Hold strækket og sig tæl til 10 skåle risengrød, så en lille pause - gentag tre gange.

"Mine rensdyr summer allerede af juleenergi!" udbryder julemanden begejstret.

"Tusind tak, kære børn!" fortsætter han glad. "Nu føler jeg mig meget stærkere. Kan I forestille jer mine rensdyr svæve gennem natten? Hohohooo!"

Hans øjne lyser af forventning. "Jeg glæder mig allerede til at se jer igen. Vi snees!





Rensdyrenes seletøj

Tak for den gode energi i går, kære julevenner! I dag handler det om at forberede armene til den store julerejse med rentsdyrene!

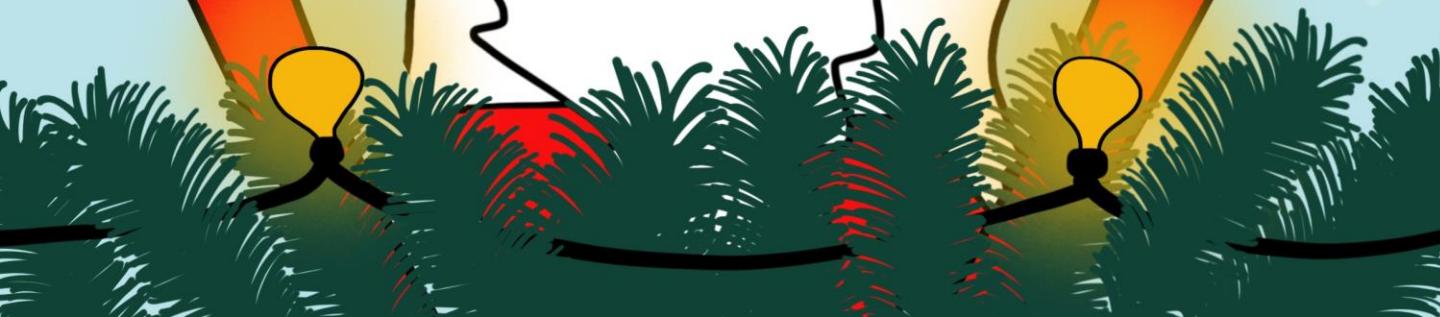
Forestil jer, at I holder fast i rentsdyrenes seler. Stræk armene frem og mærk, hvordan kanen svajer gennem luften. "Jo længere tid I har armene i luften," siger julemanden, "jo bedre styrer jeg kanen!" Han mærker kraften brede sig i armene. Lad os se hvor mange skåle risengrød vi kan tælle til!

"Mine arme summer allerede af juleenergi!" udbryder julemanden begejstret.

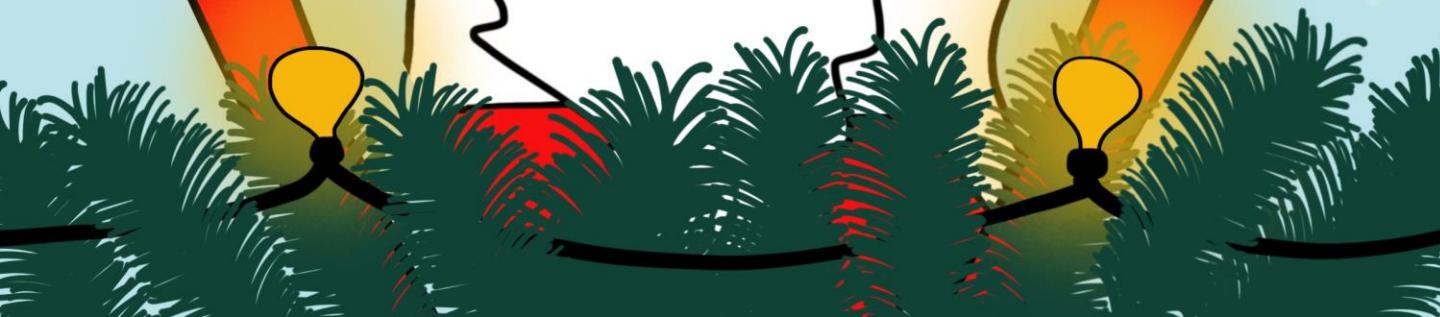
"Tusind tak, kære børn!" fortsætter han glad. "Nu føler jeg mig meget stærkere. Kan I forestille jer mig svæve gennem natten med mine rentsdyr? Hohohooo!" Hans øjne lyser af forventning. "Jeg glæder mig allerede til at se jer igen. Vi ses!"



WEEKEND



WEEKEND







Gavebåndets Styrkeprøve

Kære børn! Nu er det tid til at komme i gang i mit værksted!
Nisserne sover, men jeg må i gang - og jeg har brug for jeres
hjælp! Det er utroligt vigtigt, at gavebåndene er bundet så
stærkt som muligt. Jeg håber, I vil sende juleenergi til mine
arme, så pakkerne slet ikke går op! Lav kroge med
hænderne og træk så hårdt, I kan - i hver sin retning.

"Præcis som når man trækker i et gavebånd!"

Tæl til ti og slap langsomt af. Mærk hvordan styrken fylder
jeres hænder! "Jo hårdere I trækker," siger julemanden, "jo
strammere bliver gavebåndene!"

"Tusind tak, kære børn!" udbryder han glad. "Nu føler jeg
mig meget sterkere. Vi ses kære børn- Hohohooo!"





Skorstenshop

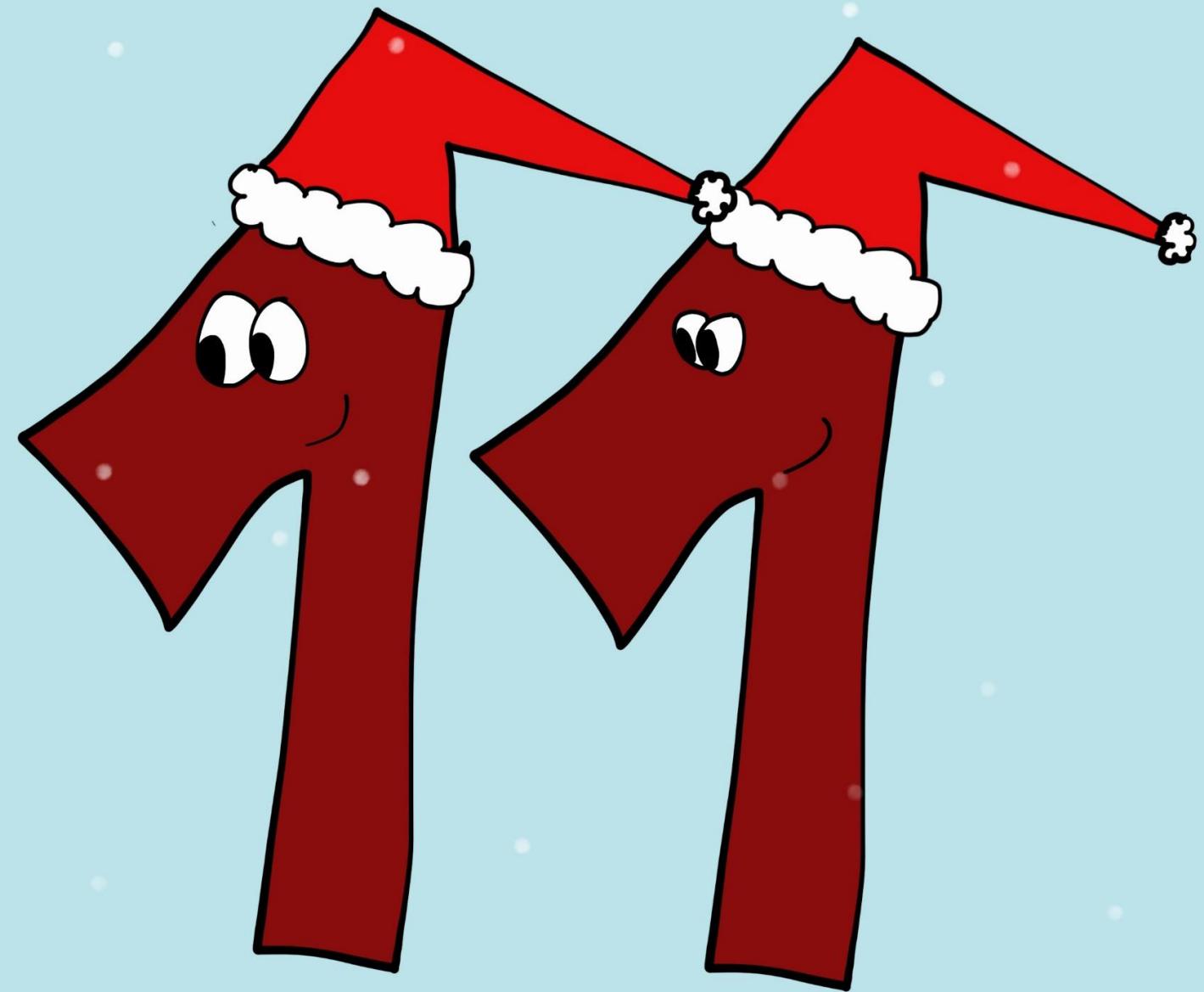
Tak for den gode energi i går, kære julevenner! I dag skal vi øve os i at hoppe fra skorsten til skorsten, så jeg kommer meget hurtigere rundt med pakkerne juleaften!

Forestil jer, at I hopper mellem skorstene. Spring op fra stolen og hop så højt, I kan. "Jo højere I hopper," siger julemanden, "jo mere fart får jeg på min julerute!" Hoppene tælles fra 1 til 10 skorstene, så en lille pause - gentag tre gange.

"Mine hop summer allerede af juleenergi!" udbryder julemanden begejstret.

"Tusind tak, kære børn!" fortsætter han glad. "Nu føler jeg mig meget stærkere. Kan I forestille jer mig svæve fra skorsten til skorsten? Hohohooo!" Hans øjne lyser af forventning. "Jeg glæder mig allerede til at se jer igen. Vi ses!"







Varme til Rensdyrene

Tak for den gode energi, kære julevenner! I dag handler det om at skabe varme til mine kære rensdyrvenner!

Forestil jer, at I varmer jeres hænder og ben. Placer hænderne mellem lårene og klem så hårdt, I kan. "Jo hårdere I klemmer," siger julemanden, "jo mere varme sender I til mig og mine rensdyr ude sneen!" Klem i 10 sekunder, så en lille pause - gentag tre gange.

"Mine hænder summer allerede af juleenergi!" udbryder julemanden begejstret.

"Tusind tak, kære børn!" fortsætter han glad. "Nu føler jeg mig meget varmere. Kan I forestille jer mine rensdyr hygge sig i varmen? Hohohooo!"

Hans øjne lyser af forventning. "Vi sneees!"

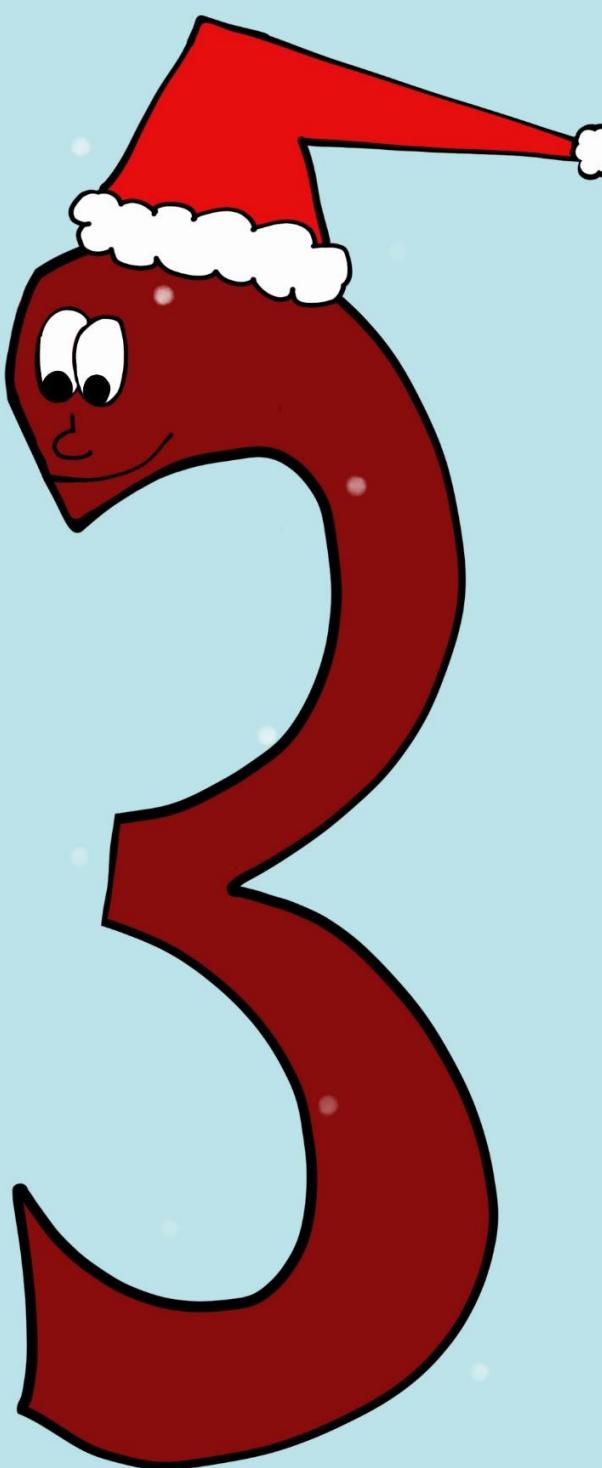


Træd op på skorsten

Hej mine kære jule venner! Tak for den magiske juleenergi i går, jeg grinede så min mave hoppede i går, det er første gang i mange måneder, hohohoo! Nå nu til dagens sjov - Juleaften skal jeg træde op på tusindvis af skorsten. Hvis jeg skal klare det, er jeg nødt til at have nogle stærke ben. Nu skal vi alle rejse os op og finde noget højt at træde op på eller stå på stedet og lave høøøøje knæløft. Sammen talte alle børnene til 20 imens de forstillede sig at de trådte op på alle byens skorsten.

"Ahhh, jeg kan mærke mine ben bliver stærke nu, Og husk," sagde julemanden med et stort smil, "at hver gang I laver disse øvelser derhjemme eller i skolen, sender I magisk juleenergi direkte til mig på Nordpolen. Jo mere I træner, jo flere kræfter får jeg til at dele alle gaverne ud! Tak for i dag kære børn! Jeg glæder mig til i morgen!"





Varme Julekram

Julemanden kiggede rundt på alle børnene! "Når jeg har været ude med gaver til alle jer børn, kan det blive SÅ koldt," sagde han med rystende stemme. "Uhuhuhuh, jeg kan næsten mærke kulden!"

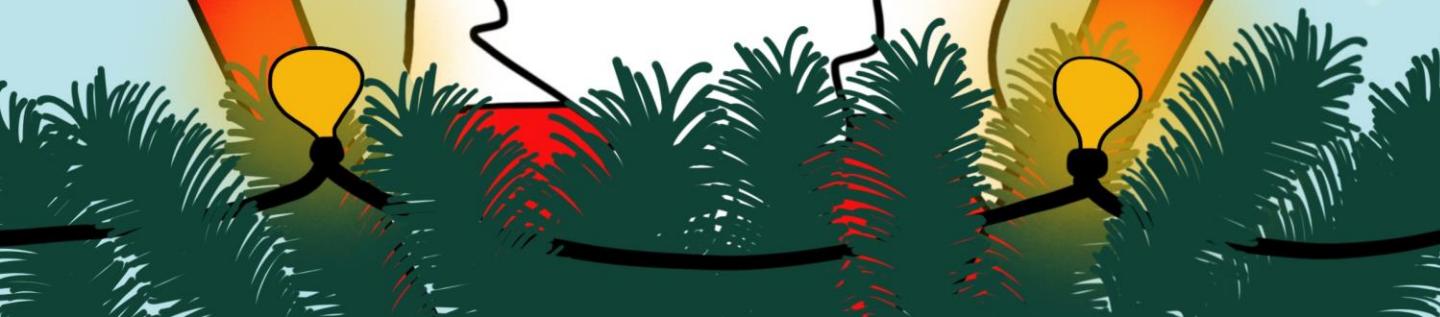
Det eneste der virker, er når jeg kommer hjem og sætter mig foran brændeovnen og giver mig selv et kæmpe kram, hvor jeg virkelig krammer til. Så nu skal I kramme jer selv: Læg armene rundt om jer selv og giv jer selv det stærkeste kram, I kan! Gør det 4 gange og hold hvert kram, mens læreren siger risengrød 3 gange.

For hver gentagelse følte julemanden, hvordan hans arme blev stærkere og hvordan han blev gladere. "Ho ho, jeg kan mærke kraften komme tilbage!" jubleder han.

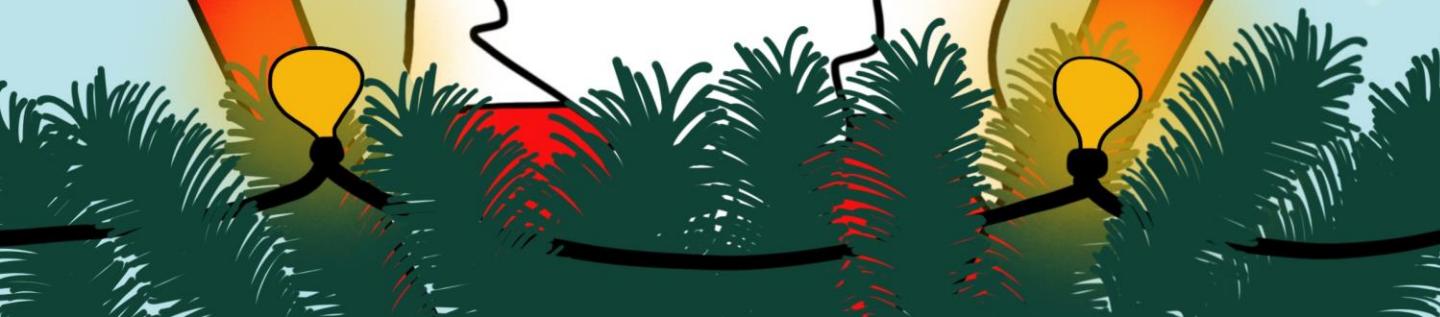
"Tusind tak, kære børn!" udbrød han glad. "Nu føler jeg mig rigtig klar til dagen! Hohohooo,



WEEKEND



WEEKEND





Julemandens Balance

"Se godt efter, børn!" sagde julemanden med et glimt i øjet.

"Nu skal I hjælpe mig med at få balancen til at gå på hustagene juleaften!"

"Stå på ét ben og hold balancen, mens det andet ben svinger langsomt frem og tilbage. Det er ligesom at balancere oven på alle husenes tage, når jeg deler gaver ud!"

Julemanden vakte lidt, men han grinede og blev bedre for hver gang. "Min balance bliver bedre og bedre! Husk at svinge med begge ben og øve balancen! Ellers kommer jeg jo til at gå heeelt skævt!"

Så kiggede han på børnene med et stort smil og sagde: "Og husk, hver gang I laver disse øvelser derhjemme eller i skolen, sender I magisk juleenergi til mig på Nordpolen. Jo mere I træner, jo mere energi får jeg til at bringe gaver ud!

Hohohohooo! Vi ses!"







Nordlys-stræk

"Se op mod nordlyset, børn!" sagde julemanden med beigejstring. "Nu skal vi strække os helt op mod stjernerne!"

Han viste, hvad børnene skulle gøre: "Stå på tær og stræk armene højt op mod loftet. Straæk jer så højt, I kan, som om I vil røre nordlyset!" Hold strækket i ti sekunder, tag så en lille pause og gør det igen.

Julemanden mærkede, hvordan hans krop føltes længere for hver gang. "Jeg kan næsten nå stjernerne!" jublede han og lo så hele hans mave hoppede.

Så kiggede han taknemmeligt på børnene og sagde: "Tusind tak, kære børn! Nu føler jeg mig meget stærkere. Men ved I hvad? Jeg tror, jeg har brug for denne særlige juletræning igen. Vil I hjælpe mig?"

"JA!" råbte børnene i kor med store smil. Vi sneees





Pakkesorteringens Kraft

"Kære børn, tak for al den gode juleenergi!" sagde julemanden med et stort smil. "I dag er vi i værkstedet, hvor vi skal hjælpe med pakkesorteringen!"

Han klappede i hænderne og fortsatte: "Vi skal gøre pakker i den ene side og lægge dem på det lynhurtige pakkebånd i den anden side. Kom, kære børn! Stil jer op, og drej overkroppen fra side til side med armene strakt ud. Grib – drej – læg!"

"Jo tungere pakker, jo langsommere drejer vi!" forklarede julemanden, mens han selv prøvede øvelsen. Han mærkede, hvordan hans mave og ryg blev stærkere for hvert sving. "Det er præcis sådan, jeg sorterer gaver på værkstedet!" udbrød han med et grin.

Efter øvelsen så han på børnene med et taknemmeligt blik.
"Tusind tak, kære børn! Nu føler jeg mig meget stærkere.

Vi sneees - hohohohoooo





Adventslys-Pust

"Kære børn, kom herhen! Nu skal vi lave en øvelse, som hjælper mig juleaften, når jeg puster de sidste lys ud i stuen og værkstedet," sagde julemanden og pegede mod fire adventslys, der stod og blinkede som små stjerner.

"Vi skal tage en dyb indånding og puste et lys ud ad gangen. Husk, ikke for hårdt – ellers sprøjter der stearin ud over det hele! Men puster vi for blidt, går lyset slet ikke ud," forklarede han med et smil og demonstrerede: En dyb indånding, et roligt pust – og et lys gik ud.

"Børn, tag en dyb indånding sammen med mig!" sagde han. "Og pust det første lys ud... så det andet... og nu det tredje... og til sidst det fjerde!"

Julemanden klappede i hænderne og lo. "I klarede det perfekt! Nu kan I også hjælpe mig, hvis jeg løber tør for pust juleaften. Det er den bedste øvelse for mine lunger!"

Han så rundt på børnene med et stort smil. "Tusind tak for hjælpen! Men ved I hvad? Jeg tror, vi skal øve denne juletræning igen i morgen. Vil I hjælpe mig igen i morgen?" - "JA!" råbte børnene i kor, og julemanden grinede så højt, at adventslysene næsten tændte igen.





Julestjernens Kraft

"Nu skal vi lave finalen, kære børn!" sagde julemanden med en stemme fuld af spænding. "Stil jer med spredte ben og stræk armene ud til siden, som en strålende julestjerne!"

Han smilede bredt og tilføjede: "Spænd alle muskler på én gang! Hold jer stærke og stolte, præcis som den lysende julestjerne, der viser vej." Børnene holdt spændingen i ti sekunder, mens julemanden selv rystede lidt, men han holdt ud. "Nu er jeg klar til jul!" råbte han triumferende med et stort grin.



Resten af december kunne man høre latter og se børnene hoppe rundt som rensdyr i frikvartererne, lave "pruu"-lyde og træne deres "kane-kræfter". Og oppe på Nordpolen følte julemanden sig stærkere og gladere for hver dag, der gik.

Hans røde kinder strålede, og hans øjne lyste som nordlyset.

"Tusind tak, kære børn!" udbrød julemanden glad. "Med jeres hjælp er jeg sikker på, at jeg kan klare at dele alle gaverne ud."

Da juleaften nærmede sig, stod julemanden klar i sin kane, fuld af energi og juleglæde. "Ho ho ho!" råbte han begejstret. "Dette bliver den bedste jul nogensinde, takket være alle de søde børn!"



DU ER EN JULESTJERNE

TUSIND TAK FORDI AT DU HAR HJULPET
MIG MED AT BLIVE FRISK OG GLAD TIL
JULEAFTEN VH. JULEMANDEN



