

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 Nissehue

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

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

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

Julemanden mærkede, hvordan hans nakke vågnede til live. "Min nissehue 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 I!"

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 stærkere. 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!"





## Træd op på skorsten

Hej mine kære julevenner! 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 bevæge benene ligesom når julemanden træder op på skorstenen, løft en fod af gangen og se hvor højt i kan løfte dem.

"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!"







### Nordpolens Væg-skub

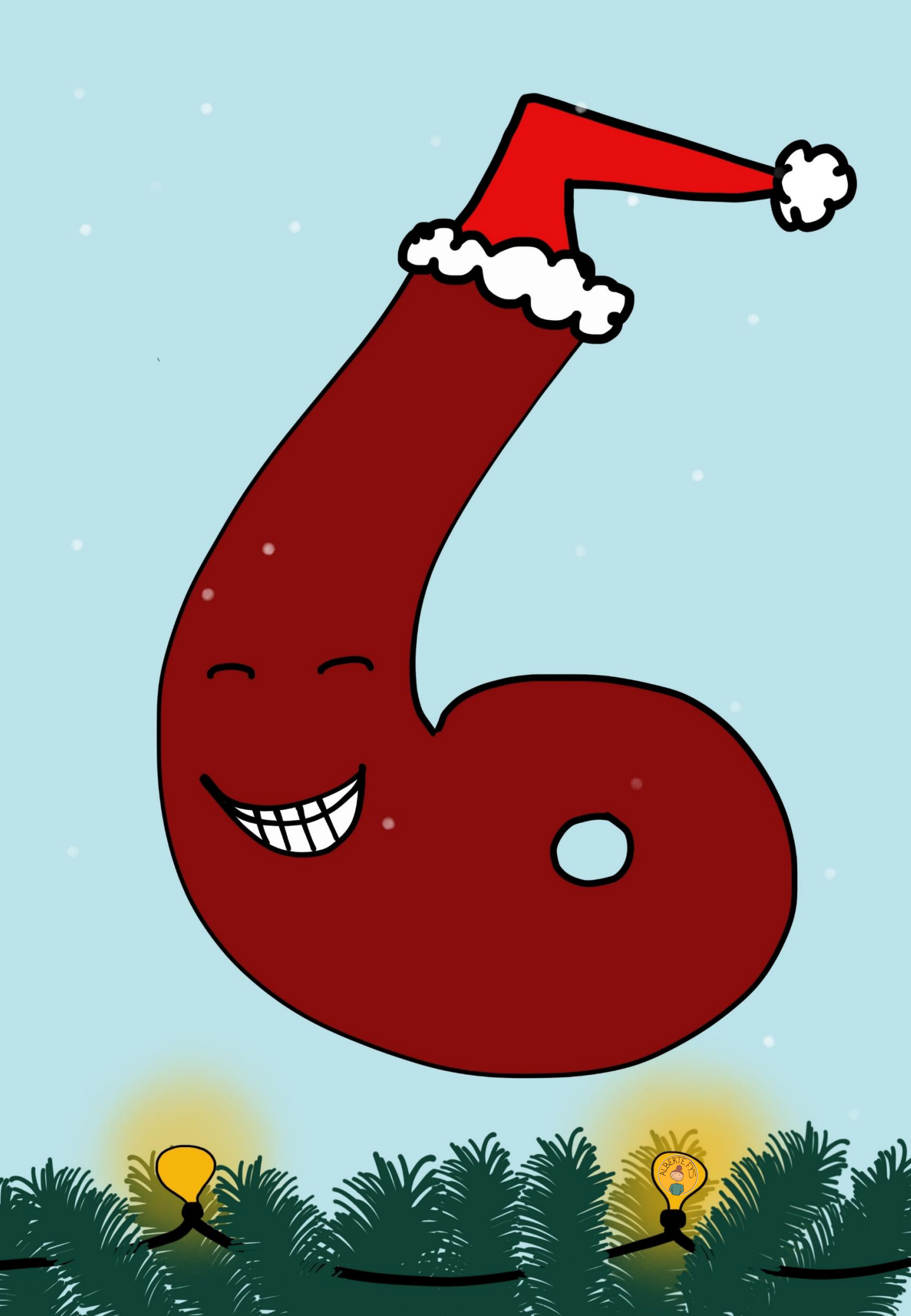
Så vi klar til endnu mere julesjov! I dag skal vi skubbe julemagi ind i væggene!

"Forestil jer, at I hjælper mig skubbe kanen ud af garagen," siger julemanden. "Find en makker, og skub så hårdt, I kan på deres hænder! Jo hårdere I skubber, jo mere kraft får jeg!" Han mærker kraften brede sig i brystmusklerne. Skub så hårdt i kan – og 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!







### Rensdyrstræk

Tak for den gode energi, kære julevenner! I dag handler det om at give mine rensdyr den magiske styrke til at flyve hele natten! 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!" Han mærker kraften brede sig i benene. Hold strækket imens at nogen siger, "Når jeg mine ben strækker, rensdyrenes flyvetur meget længere rækker! ", 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"















### 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 stramt som muligt. Jeg håber, I vil sende juleenergi til mine arme, så pakkerne slet ikke går op! Tag fat i en vens hænder og hold godt fast. Mærk hvordan styrken fylder jeres hænder! "Jo hårdere I trykker," siger julemanden, "jo strammere bliver gavebåndene! Men husk at passe på hinanden!"

"Tusind tak, kære børn!" udbryder han glad. "Nu føler jeg mig meget stærkere. 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! Det giver et sus i maven hver gang jeg hopper.

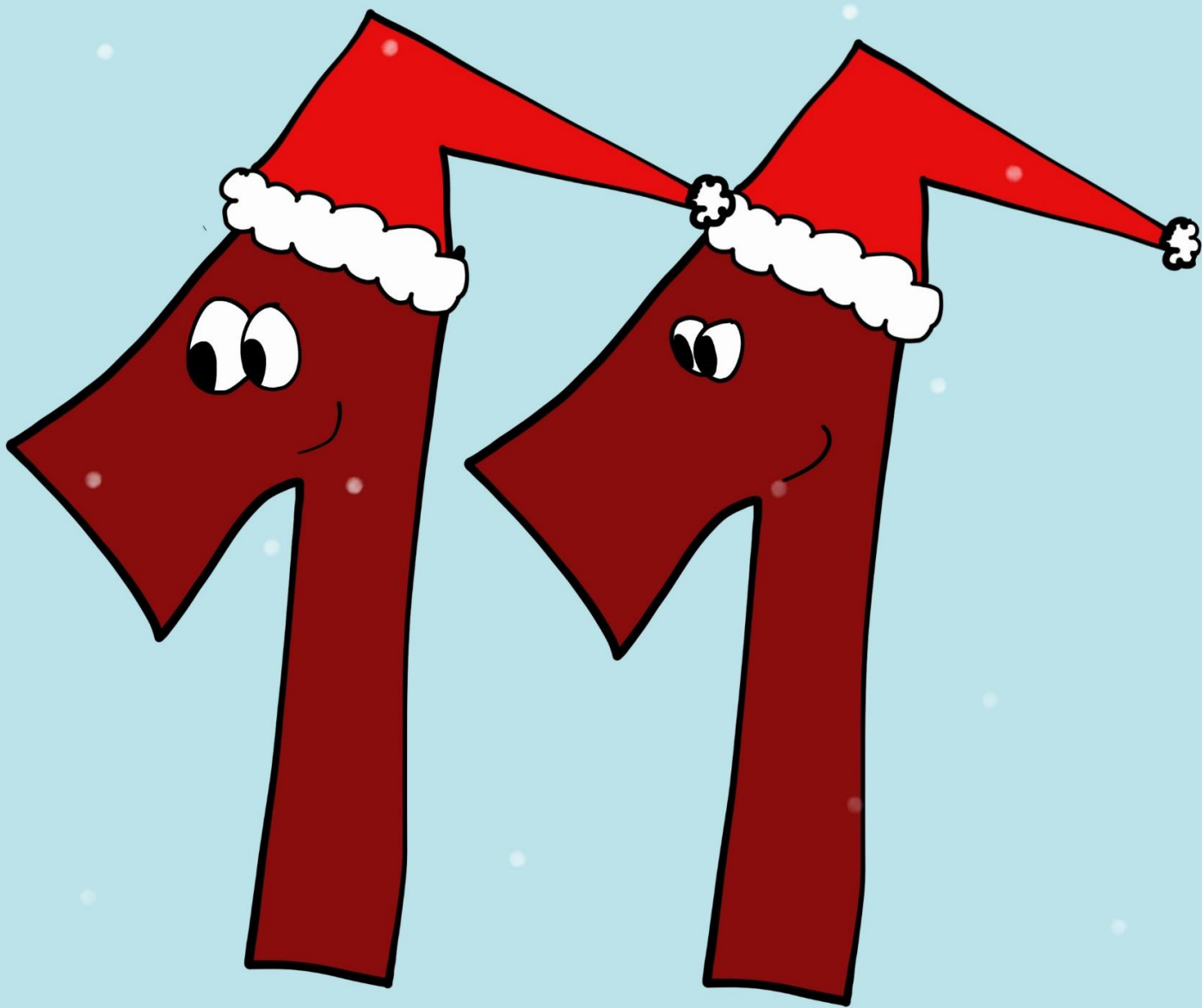
Forestil jer, at I hopper mellem skorstene. Løft to ben af gangen så højt, I kan. "Jo højere " siger julemanden, "jo mere fart får jeg på min julerute!"

Han mærker kraften brede sig i benene. "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!"

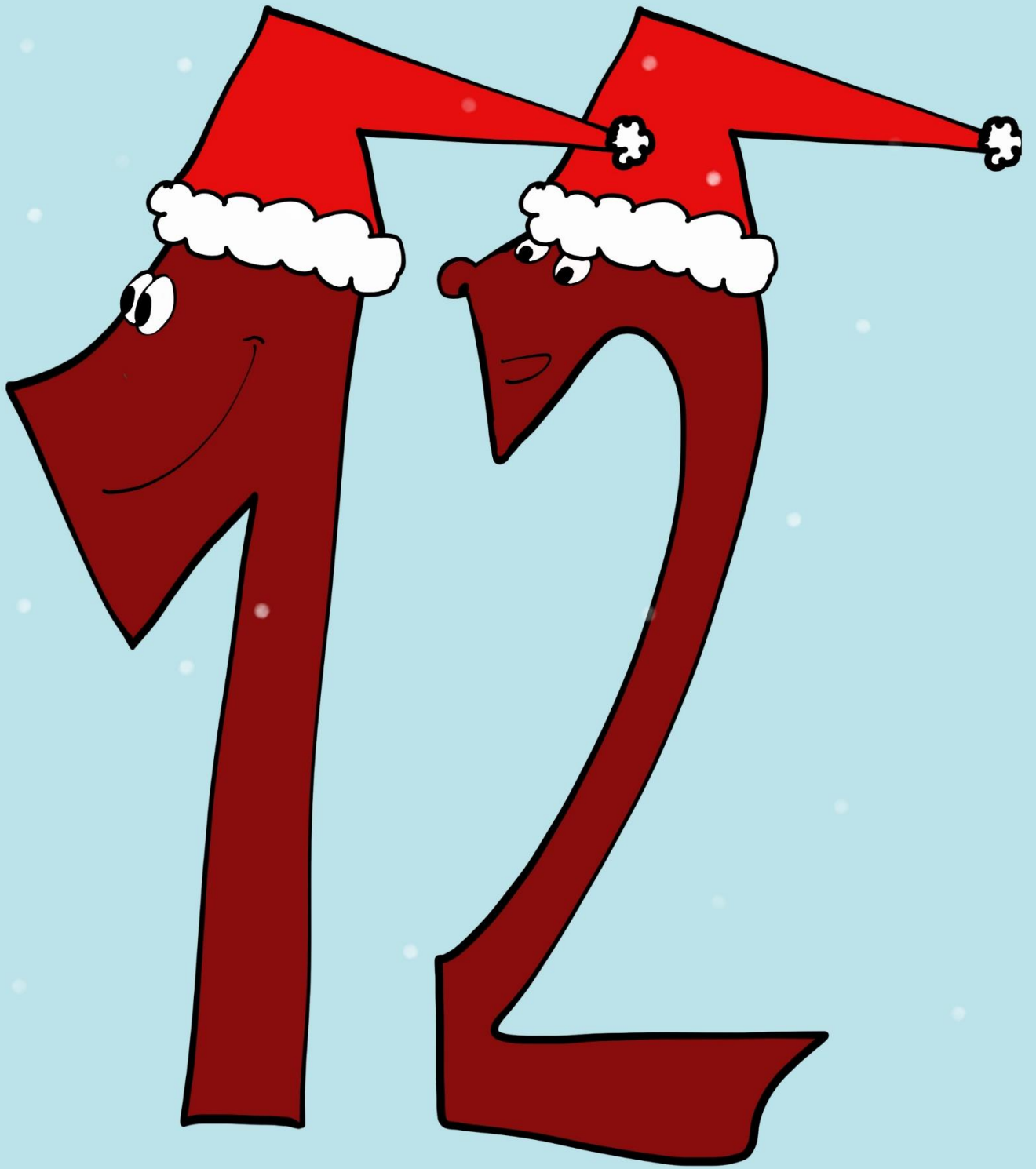
Han mærker varmen breder sig i kroppen. Klem i 10 sekunder, så en lille pause - gentag tre gange

. "Mine hænder summer allerede af juleenergi!" udbryster 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!"







## Rensdyrenes seletøj

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

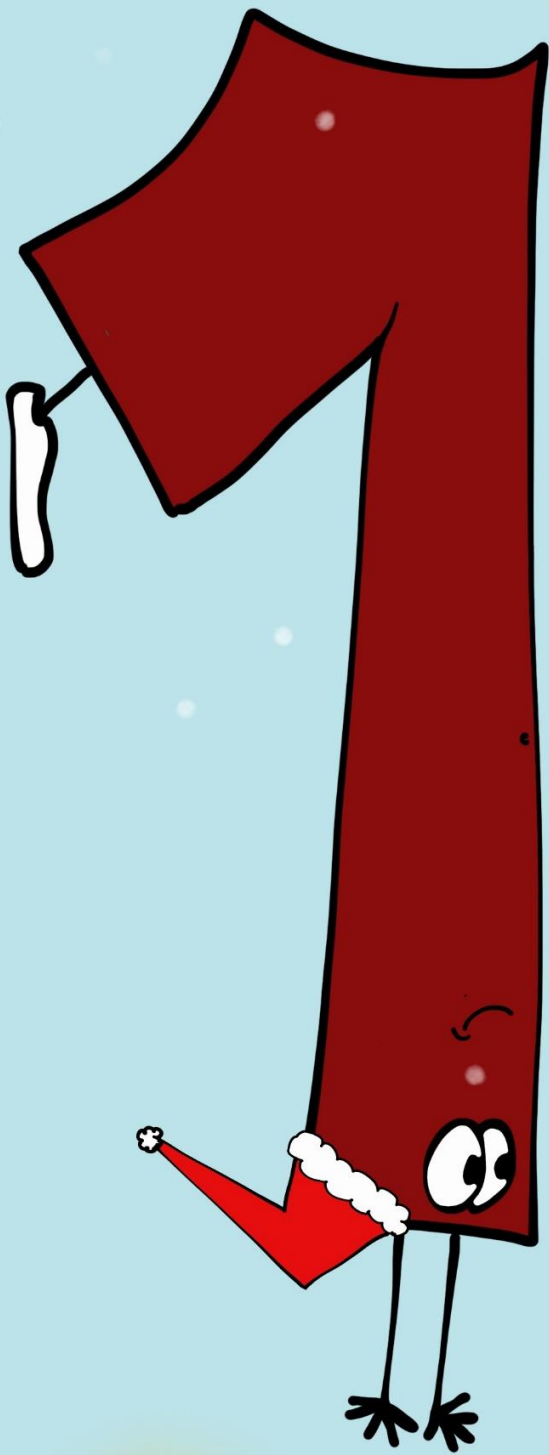
Forestil jer, at I holder fast i rensdyrenes seler. Stræk armene frem og mærk, hvordan kanen svajer gennem luften og hvordan rensdyrnerne hiver i seletøjet!

"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 rensdyr? Hohohooo!"

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







### 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!" jublede han.

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









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!"

"For at være godt til at holde balancen, skal man tage armene helt ud til siderne, og strække dem så meget man kan! Kom så strækker vi armene ud til siden, det er ligesom at balancere oven på alle husenes tage, når jeg deler gaver ud!"

"Jubii jeg kan mærke hvordan alle jeres balance arme hjælper mig til at kunne stå helt stille!" Sagde julemanden

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 begejstring. "Nu skal vi strække os helt op mod stjernerne!"

Stræk armene højt op mod loftet. Stræk jer så højt, I kan, som om I vil røre nordlyset!"  
Holdstrækket i ti sekunder, tag så en lille pause og gør det igen.

Julemanden mærkede, hvordan hans krop følte 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

Tak for alt den gode juleenergi! I dag er vi også på værkstedet! Vi skal gribe pakker i den ene side og lægge pakker på det lyn hurtige pakke bånd på den anden side! Så 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 læreren. Julemanden mærkede, hvordan hans mave og ryg blev stærkere. "Det er præcis sådan jeg sorterer gaver!" udbrød han.

"Tusind tak!" udbrød han glad. "Nu føler jeg mig meget stærkere. Vi sneees"





## Adventsllys-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 adventsllys, 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







## Julestjernens Kraft

Som finale skulle alle sidde med spredte ben og arme ud til siden som en stjerne. "Spænd alle muskler på én gang!" råbte læreren. "Som en strålende julestjerne!" De holdt spændingen i ti sekunder. Julemanden rystede let men holdt ud. "Nu er jeg klar til jul!" råbte han triumferende.



Hele december kunne man ofte høre børnene på skolen lave "pruu"-lyde i frikvartererne, mens de hoppede rundt som rensdyr og trænede kane-armene. Og oppe på Nordpolen blev julemanden gladere og stærkere for hver dag der gik. Hans kinder var røde, og hans øjne strålede. "Tusind tak, kære børn!" udbrød han glad. "Nu er jeg sikker på, at jeg kan klare at dele alle gaverne ud.

Nu er det endelig ved at være juleaften og julemanden er fuld af energi, takket være alle jeres hjælp. Den friske julemand er fuld af energi og kan næsten ikke vente med at komme afsted i sin kane. "Ho ho ho!" råbte han glad. "Dette bliver den bedste jul nogensinde, takket være de søde børn skolen"





DU ER EN JULESTJERNE

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