

# Kapitel 1

## HISTORIEN OM TUNDRA

# Disney FROST II

## ÄVENTYRSPASSUTMANING

### BERÄTTA

Kommer du ihåg hur vårt äventyr började idag? Kung Ragnar berättade för Elsa och Anna om Tundra-folket och hur de fångades i skogen av den magiska dimman.

Kan du berätta för någon om resten av dagens berättelse? Glöm inte att berätta för dem hur historien slutade.

### LÄS

Elsa ropar till rösten...Jag kan höra dig...

...Vad vill du...?

...Är du där ute...?

...Hur följer jag dig...?

Elsa är desperat att fortsätta höra rösten, hon ber att den inte ska lämna henne, hon vill veta hur hon ska följa ljudet in i det okända.

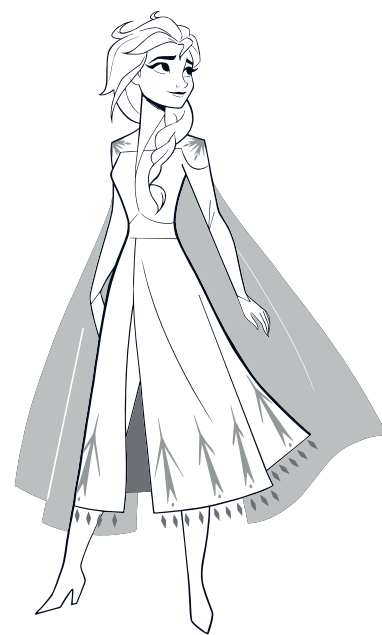
### SPELA

Kommer du ihåg andarnas rörelser? Försök att öva på dessa hemma – du kan till och med öva att vara ledaren som Elsa och lära någon annan.

KOMMANDO	AKTION UTAN BOLL	AKTION MED BOLL
Vind	Med fötter på axelbrett avstånd från varandra, snurra runt i cirklar och ropa "Whoosh".	Rör bollen i en cirkel och ropa "Whoosh".
Vatten	Slutför tre hopp i pölar och ropa "Splish, splash, splosh".	Försök att ta upp bollen från marken tre gånger och ropa "Splish, splash, splosh".
Jord	Säkert med tillräckligt utrymme, försök göra en kullerbytta framåt.	Placera bollen mellan dina anklor och gör en kullerbytta framåt.
Eld	Forcera och sluta plötsligt att vifta med armarna och ropa "Eld".	Rör dig snabbt med bollen och stanna sedan plötsligt.

# TECKNA/SKRIVA

Tundra-folket har bott i skogen i 34 år. Skriv en berättelse om deras liv medan de var fångar i skogen på grund av dimman.



# SKAPA

Tundra-skogen är full av vackra höstlöv. Använd papper för att skapa dina egna färgglada löv. Du kan försöka färglägga några löv med färg eller använda några pappkartonger för att göra ett stort träd.

# Kapitel 1

## FRAMTIDSVISIONEN

# Disney FROST II

## ÄVENTYRSPASSUTMANING

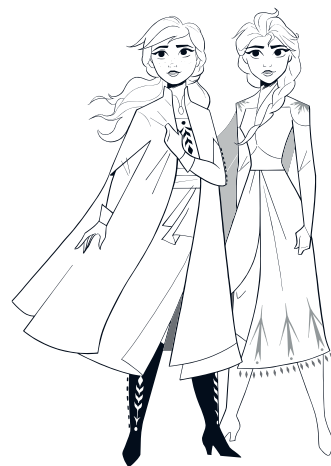
### BERÄTTA

Kommer du ihåg hur vårt äventyr började idag? Elsa såg hur de magiska andarna skulle förstöra Arendal.

Kan du berätta för någon om resten av dagens berättelse? Glöm inte att berätta för dem hur historien slutade.

### LÄS

Elsa berättar till slut för Anna om den mystiska rösten som hon har hört. Hon vet att genom hennes magiska vision har skogens andar vaknat och de kommer att ta bort Arendals eld, vatten, vind och jord och det är Elsas fel!



## SPELA

Kommer du ihåg när elementen lämnade Arendal? Försök öva dessa rörelser hemma – varför inte vara modig och se om du kan komma på egna rörelser och även leka en taggningslek?

KOMMANDO	AKTION UTAN BOLL	AKTION MED BOLL
Röd (eld)	Accelerera och sluta plötsligt att vifta med armarna och ropa "Eld".	Accelerera med en boll och stanna plötsligt, vifta sedan med armarna och ropa "Eld".
Blå (vatten)	Slutför tre hopp i pölar i olika riktningar och ropa "Splish, splash, splosh".	Rör dig med en boll i ett sick sack-mönster genom pölarne.
Vit (vind)	Med fötter på axelbrett avstånd från varandra, snurra i en cirkel och ropa "Whoosh".	Rör bollen medan du snurrar i en cirkel och ropar "Whoosh".
Gul (jord)	Säkert, med tillräckligt utrymme, försök göra en kullerbytta framåt.	Förflytta dig med boll och stanna sedan. Placera bollen mellan dina anklar och försök att göra en kullerbytta framåt.

# RITA/SKRIVA

Rita en bild av hur du tror Arendal ser ut. Du kanske vill lägga till Elsa, Anna och gänget också!

# SKAPA

Varför inte skapa ditt eget Arendal-slott? Du kan göra detta med hjälp av toarullar, papperskartonger, lådor, etc.

# Kapitel 3

## DEN FÖRTROLLADE SKOGEN

# Disney FROST II

UEFA



### ...» ÄVENTYRSPASSUTMANING «...

#### BERÄTTA

Kommer du ihåg hur vårt äventyr började idag? Pappsen och trollen anländer till Arendal för att varna Elsa att staden är i fara och skogens andar fortfarande är arga.

Kan du berätta för någon om resten av dagens berättelse? Glöm inte att berätta för dem hur historien slutade.

#### LÄS

Vindens ande är först rolig, den vrider och vänder på sig för att lyfta de färgrika skogslöven i skyn. Den börjar bli till en kraftfull virvel och börjar snurra med en argsint kastvind som lyfter hela gänget upp i skyn. Elsa försöker stoppa den med sina krafter.

#### SPELA

Kommer du ihåg när Elsa och gänget anlände till den förtrollade skogen och den var omgiven av dimma? Varför inte vara modig och se om du kan komma på några egna rörelser och även leka en taggningslek?

KOMMANDON	AKTION UTAN BOLL	AKTION MED BOLL
Elsa	Spring till kanten av dimman och sträck in dina armar i skogen medan du håller dina fötter utanför.	Stoppa bollen, sparka iväg bollen från kroppen medan du fortfarande rör bollen med dina fötter. Försök hålla balansen och kontrollen av din kropp och boll.
Anna	Hoppa till kanten av dimman och gå sedan med sidsteg bort från dimman.	Gör 5 tå-häl på bollen.
Kristoffer	Spring till kanten av dimman, spring baklänges bort från dimman och hoppa framåt till kanten av dimman.	Spring med boll mot kanten av dimman och byt sedan riktning och rör dig baklänges med boll till andra sidan av dimman.
Olof	Hoppa jämfota till kanten av dimman och spring sedan baklänges bort från dimman.	Håll bollen mellan dina anklar och hoppa till kanten av dimman, rör sedan bollen bort från dimman.
Sven	Kryp på alla fyra såsom Sven.	På alla fyra, rör bollen mellan din vänstra och högra hand.

# RITA/SKRIVA

Rita en bild av hur du tror att Arendals slott ser ut. Du kanske vill lägga till Elsa, Anna och gänget också!



# SKAPA

Varför inte skapa ditt eget Arendal-slott?

Du kan göra det genom att måla en sten, använda lera eller med papier-maché och en ballong.

# Kapitel 4

## ELD OCH VIND

# Disney FROST II

## ÄVENTYRSPASSUTMANING

### BERÄTTA

Kommer du ihåg hur vårt äventyr började idag? Elsa var tvungen att kämpa mot kraftfulla virvlar.

Kan du berätta för någon om resten av dagens berättelse? Glöm inte att berätta för dem hur historien slutade.

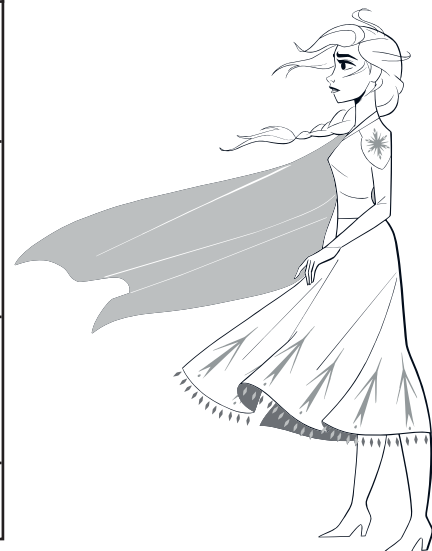
### LÄS

Efter att ha drabbat samman med de två första andarna, lägger Elsa märke till att hennes mammas filt har symbolerna för vind, vatten, jord, eld, men också en symbol för en femte ande. Elsa undrar om rösten som hon hör kanske är den femte anden. Den anden är bron mellan människor och naturens andar.

### SPELA

Kommer du ihåg rörelserna skapade av vindens ande? Försök att öva dessa rörelser hemma med en familjemedlem – varför inte vara modig och se om du kan hitta på egna rörelser och även leka en taggningslek?

KOMMANDO	AKTION UTAN BOLL	AKTION MED BOLL
Löv	Forcera, stanna, forcera, stanna- som vinden blåser löven.	Forcera, stanna, forcera, stanna med en boll- som vinden blåser löven.
Träd	En familjemedlem står i plankläge och du kryper under dem.	En familjemedlem står i plankläge och partnern sparkar en boll under dem.
Is	Frys på stället i 3 sekunder.	Frys på stället med en fot på toppen av bollen i 3 sekunder.
Vind	Snurra i en cirkel.	Snurra bollen i en cirkel.



# RITA/SKRIVA

Rita din egen bild av eld anden Bruni och berätta en historia om hans liv i skogen.

# SKAPA

Vik och klipp en del av papper för att skapa din egna snöflingor för att mata eldanden Bruni.



# Kapitel 5

## KARTAN TILL AHTOHALLAN

UEFA

**PLAY  
MAKERS**

Inspired by  
Disney

# Disney FROST II

## ...» ÄVENTYRSPASSUTMANING «...

### BERÄTTA

Kommer du ihåg hur vårt äventyr började idag? Elsa och Anna fortsatte sin resa norrut förbi jordandarna där de upptäckte sina föräldrars skeppsvrak.

Kan du berätta för någon om resten av dagens berättelse? Glöm inte att berätta för dem hur historien slutade.

### LÄS

Anna och Olof sitter tillsammans i grottan. Båda är nedslagna och oroar sig för Elsa som är ensam på detta äventyr.



## SPELA

Kommer du ihåg hur vi letade i skeppsvraket efter kartan till Ahtohallan? Försök öva dessa rörelser hemma – varför inte vara modig och se om du kan komma på egna rörelser och även leka en taggningslek?

KOMMANDO	AKTION UTAN BOLL	AKTION MED BOLL
Titta uppåt	Hoppa över en kon.	Vicka eller kasta bollen upp i luften och låt den studsa och försök sedan kontrollera bollen med din fot.
Titta ner	Hitta en partner. En person gör en planka, den andra kryper under.	Rör din navel vid bollen på golvet.
Bakom dig!	Spring baklänges.	Rör dig baklänges med bollen.
Den där vägen	Rör dig runt skeppsvraket medan du gör dina egna rörelser t. ex. byter riktning eller dansar.	Rör dig snabbt med bollen i olika riktningar runt skeppsvraket.
Pivot	Balansera på ett ben och hoppa i en cirkel.	Förflytta dig med bollen i en cirkel.

# RITA/SKRIVA

Gör din egen karta till Ahtohallan. Be en förälder hjälpa dig att gnugga pappret med en gammal tepåse för att få det att se gammalt ut.

# SKAPA

Skapa ditt eget skeppsvrak av papper och ett gammalt flingpaket eller trä.

# Kapitel 6

## NOKKEN

# Disney FROST II

## ÄVENTYRSPASSUTMANING

### BERÄTTA

Kommer du ihåg hur vårt äventyr började idag?  
Kan du berätta för någon om resten av dagens berättelse?  
Glöm inte att berätta för dem hur historien slutade.

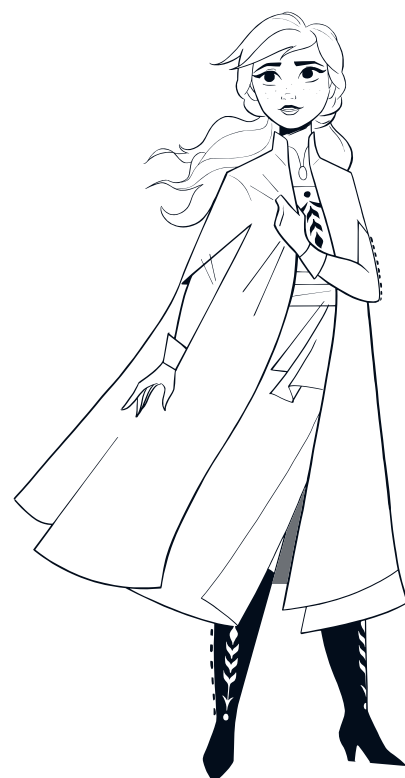
### LÄS

Tillbaka i grottan sitter Anna med Olof som sakta börjar försvinna. Utan Elsa kan inte Olof överleva och han smälter bort till en pöl. Anna är ensam kvar, upprörd med brustet hjärta. Hon vet att detta måste betyda att Elsa är i fara. Elsas slutliga meddelande når Anna som visar isscenariot med hennes farfar som attackerar Tundrafolket.

### ÅTGÄRD

Kommer du ihåg hur vi sökte Ahtohallan för att hitta rösten som kallade på Elsa? Försök öva dessa rörelser hemma – varför inte vara modig och se om du kan komma på egna rörelser eller uppmuntra en familjemedlem att leka med dig?

KOMMANDO	ÅTGÄRD
Följ	Följ en familjemedlem med en boll
Byta	Byt bollar med en familjemedlem
Frys	Frys på stället i 15 sekunder och gör tå-häl på en boll.
Hitta	Spela 1v1 tagg runt Mörka Havet med en boll var



# RITA/SKRIVA

Skriv en nyhetsartikel om Elsas fantastiska kamp med Nokk. Du kunde skapa en bloggpost eller till och med ett videoklipp för att tala om för alla vad som hände.

# SKAPA

Använd en papperskartong eller ett gammalt flingpaket, skapa din egen Nokk.

# Kapitel 7

## DEN FEMTE ANDEN



# Disney FROST II

## ÄVENTYRSPASSUTMANING

### BERÄTTA

Kommer du ihåg hur vårt äventyr började idag?  
Kan du berätta för någon om resten av dagens berättelse?  
Glöm inte att berätta för dem hur historien slutade.

### LÄS

Hon hör en högljudd gnäggning från en häst på avstånd. Det är Nokk som galopperar mot stranden och vem är det som rider på honom? Det är Elsa! Systrarna återförenas och är lyckliga igen.  
Elsa berättar för Anna att Arendal inte gick under eftersom andarna bestämde att staden förtjänade att stå kvar.

### SPELA

Kommer du ihåg hur Anna sprang iväg från jordandarna? Försök öva dessa rörelser hemma – varför inte vara modig och se om du kan komma på egna egna rörelser eller uppmuntra en familjemedlem att leka med dig!

KOMMANDO	AKTION UTAN BOLL	ÖVA MED BOLL
Anna hopp	Tre stora springhopp för att komma ut ur grottan.	Vicka eller kasta bollen upp i luften och låt den studsa och försök sedan kontrollera bollen med din fot. Gör detta tre gånger.
Kristoffer	Hoppa och snurra i en cirkel för att leta efter Anna.	Rör bollen i en full cirkel för att leta efter Anna.
Sven	Uppdelning i par och följ ledaren då du springer för att hjälpa Anna.	Hitta en partner och följ varandra medan ni flyttar en boll var.
Jordande	Uppdelning i par och spela 1v1 tagg.	Hitta en partner och försök stöta bort din partners boll medan du har kontroll över din egen boll.

# RITA/SKRIVA

Skapa en tecknad serie som berättar historien om Frost II. Dela den med en vän eller familjemedlem och berätta allt för de om dina spännande äventyr.



# SKAPA

Försök att skapa dina egna jordandar genom att använda block, stenar och allt annat som du kan hitta i ditt hus. Be en familjemedlem om hjälp.

# Kapitel 8

## BALANSEN ÄR ÅTERSTÄLLD

UEFA



# Disney FROST II

## ...» ÄVENTYRSPASSUTMANING «...

### BERÄTTA

Kommer du ihåg hur vårt äventyr började idag? Dammen hade förstörts och andarna var tillbaka i balans.

Kan du berätta för någon om resten av dagens berättelse?

Glöm inte att berätta för dem hur historien slutade.

### LÄS

Brevet bjuder in Elsa till en charadlek på fredag kväll och signeras "Jag älskar dig".

Systrarnas band är starkare än någonsin och med ett stort leende rider Elsa på Nokk och återvänder till Ahtohallen.

Slut.

## SPELA

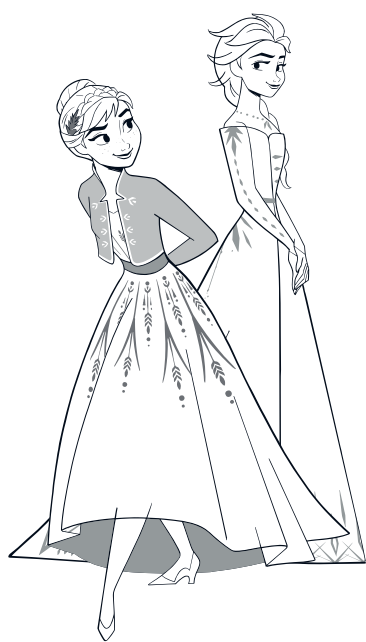
Kommer du ihåg hur Elsa tog tillbaka Olof från att ha varit en pöl?

Försök att öva dessa rörelser hemma – varför inte se om du kan komma på egna rörelser eller be en familjemedlem att leka med dig!

KOMMANDO	AKTION	ÖVA MED BOLL
Frys	Stanna och frys med benen öppna tills någon kryper under dina ben.	Stanna och frys med en fot på toppen av bollen tills någon spelar en boll mellan dina ben.
Jag smälter.	Inta ett plankläge och ropa "Jag smälter" tills någon kryper under för att avfrosta dig.	Inta ett plankläge och ropa "Jag smälter" tills någon spelar en boll under dig.
Jag gillar varma kramar.	Stanna och håll armarna om dig själv och ropa "Jag gillar varma kramar" tills någon springer i cirkel runt dig.	Håll armarna om dig själv och ropa "Jag gillar varma kramar" tills någon rör sig i en cirkel runt dig med en boll.
Vatten har minne.	Spring och rör en vägg eller yta.	Rör dig med bollen och gör ett mål.

# RITA/SKRIVA

Skriv ett brev till en familjemedlem och vik ihop det till ett pappersflygplan.



# SKAPA

Skapa din egen Olof genom att använda bomull och andra hushållsartiklar som du kan hitta. Få en familjemedlem att hjälpa dig.