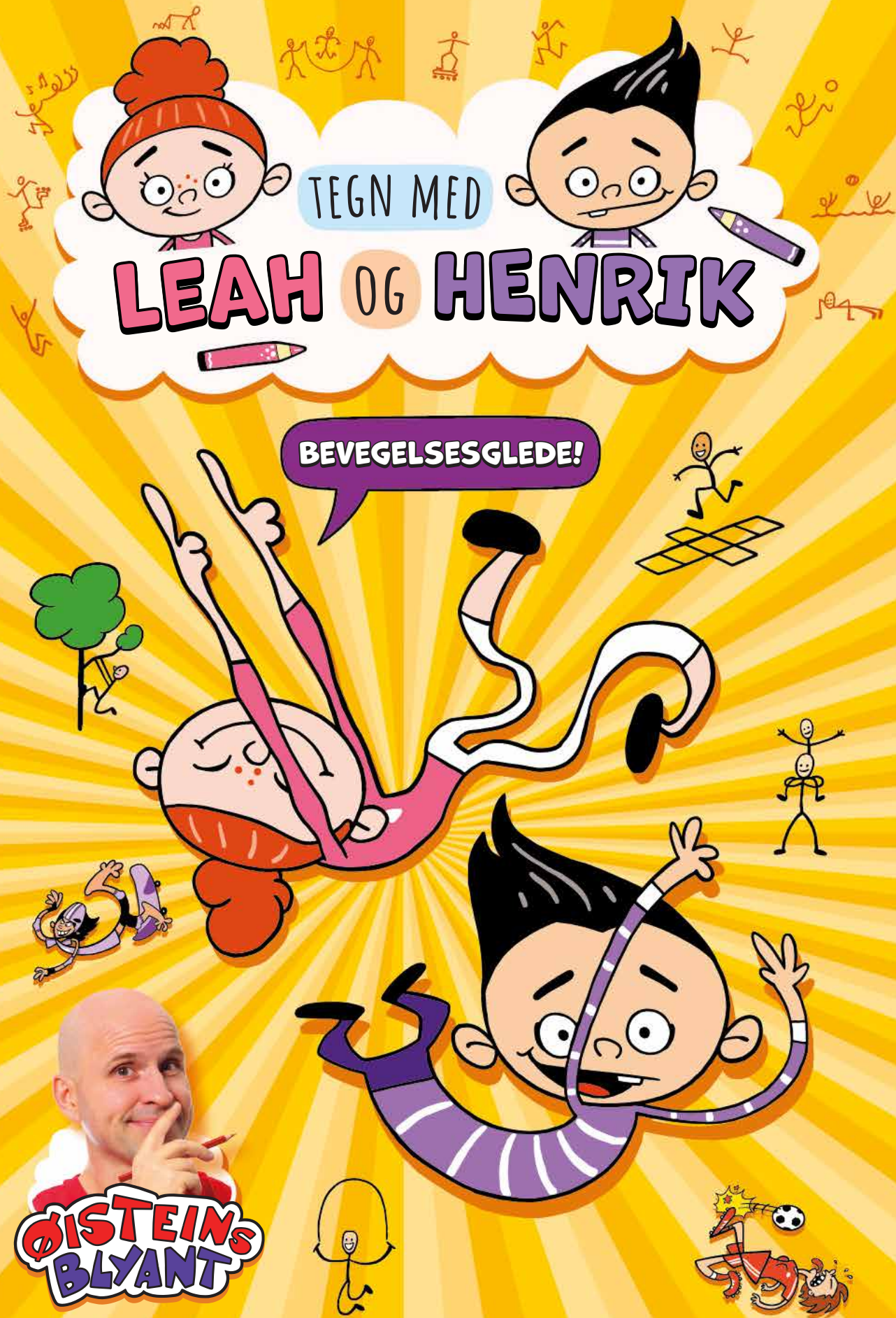


TEGN MED

LEAH OG HENRIK

BEVEGELSESGLEDE!





TEGN MED

LEAH OG HENRIK



Tegn deg selv i midten



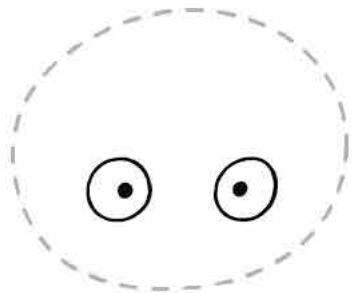
HEI, HENRIK!
BLIR DU MED
UT OG LEKE?



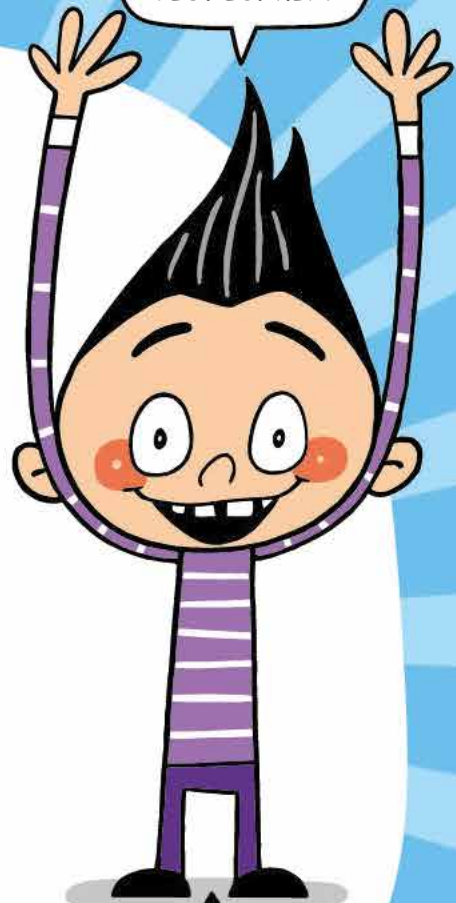
JAAAA!
KAN JEG TA MED
TEGNESAKER?



↑
LEAH



↑
MEG



↑
HENRIK



JEG VIL OGSÅ
VÆRE MED UT.

Psst! Dette kommer godt med:



BLYANTER



TUSJER



FARGESTIFTER



VISKELÆR



BLYANT-
SPISSER

FØRSTE-
MANN TIL
NESTE
SIDE!





BLI KJENT MED OSS!

JEG HETER **LEAH** OG MANGE SIER AT JEG ER LITT RAR OG SPRØ, SPESIELT NÅR JEG ER SAMMEN MED BESTEVENNEN MIN.

JEG LIKER Å VÆRE UTENDØRS OG KJEDER MEG FORT HVIS JEG MÅ SITTE LENGE INNE. JEG ER IKKE SÅ GLAD I Å VÆRE ALENE.



Noe av det beste jeg vet er å klatre i trær! Og stupe kråke i gresset og bade i havet.



Jeg liker å spille fotball. Jeg drømmer om å bli like god som Ada Hegerberg!

Jeg synger og danser hele tida, men noen ganger får jeg litt kjeft fordi det bråker masse.



LIKER:



- ♥ Å SYNGE
- ♥ Å VÆRE SAMMEN MED BESTEVENNEN MIN
- ♥ NATURFAG PÅ SKOLEN
- ♥ ALT AV MAT

LIKER IKKE:



- ✖ MARERITT
- ✖ Å VENDE
- ✖ AT DET REGNER UTE
- ✖ AT JEG IKKE HAR EN PAPPA

JEG ER **HENRIK** OG ER GANSKE FLINK TIL Å TEGNE. NOEN GANGER NÅR JEG ER UTE KAN JEG NESTEN GÅ MEG VILL I SKOGEN FORDI DET ER SÅ MYE SPENNENDE Å SE OG KLATRE I.



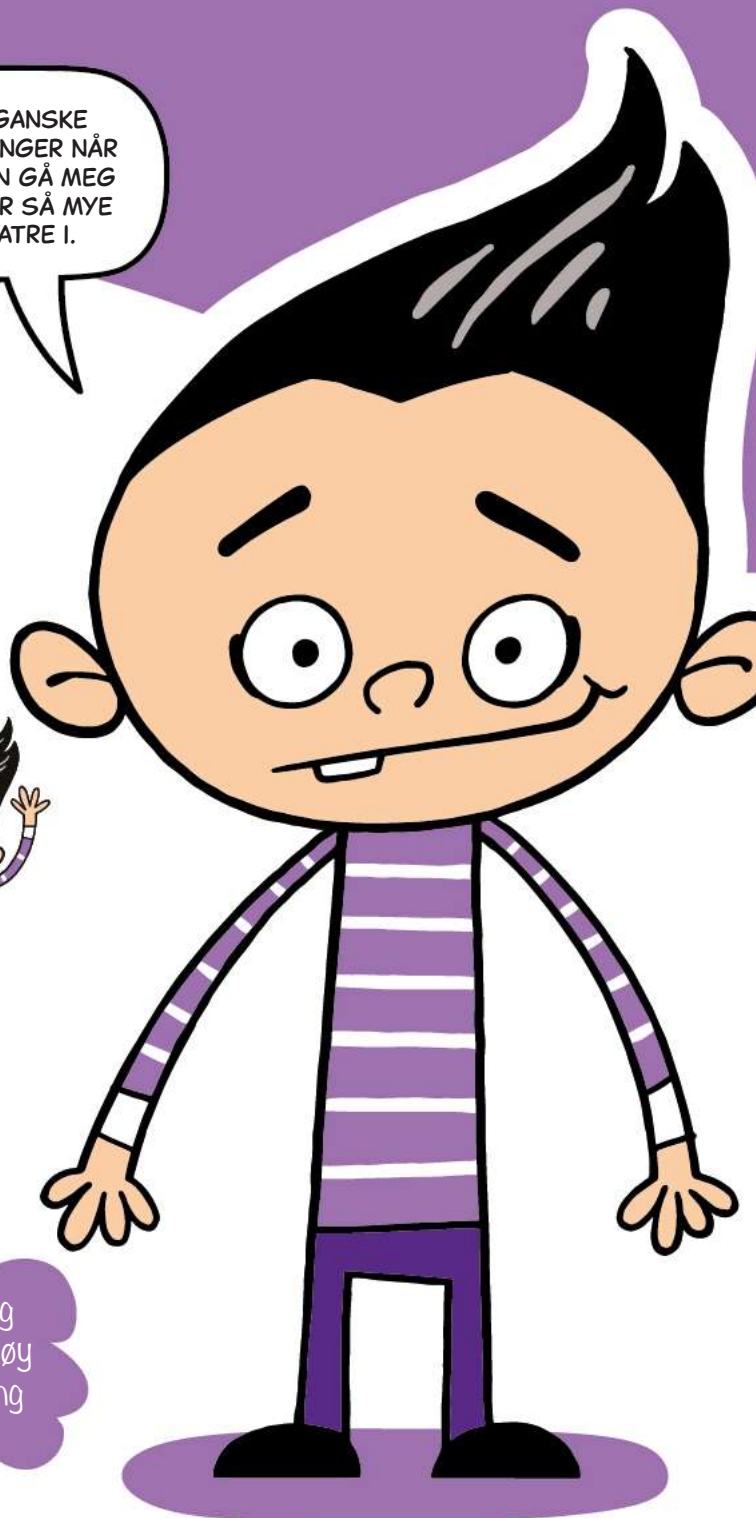
Jeg tegner veldig mye og liker å la fantasien gå bananas på arket!



Jeg er kanskje litt sjenert når jeg først møter nye mennesker, men de som kjenner meg vet at jeg er ganske tøysete!



Jeg liker ikke å ramle og slå meg, men det er for gøy å klatre og hoppe fra ting til å la være!



LIKER:



- ♥ Å VÆRE PÅ ROMMET MITT
- ♥ TEGNE OG BYGGE
- ♥ VÆRE UTE I SKOGEN
- ♥ Å BRUKE FANTASIEN

LIKER IKKE:



- ✿ Å LIGGE VÅKEN OM NETTENE
- ✿ NÅR TANKENE BLIR LITT MYE
- ✿ VOKSNE SOM ER SINTE
- ✿ MAT SOM FISK OG BROKKOLI



DET ER SÅ MYE GØY VI KAN BRUKE KROPPEN VÅR TIL!

HER ER DET VI LIKER Å FINNE PÅ NÅR VI SKAL RØRE PÅ OSS!

SKAL VI SKRU NED MUSIKKEN?

HÆ, HVA SA DU? SÅ DU EN MUS PÅ BUTIKKEN?!

VARSKO HER!

HVA SKAL DENNE LEKEN LEETE?

DANS OG RYTME!
NÅR VI KOMMER HJEM FRA SKOLEN SÅ SKRUR VI PÅ HØY MUSIKK. VI SPRETTER OPP AV STOLEN OG SÅ BEGYNNER VI Å DANSE!

HOPP, SPRETT OG LEK!
VI BLIR IKKE LEI AV Å LEKE GJEMSEL FØR VI ER MINST 38 ÅR, MEN VI LIKER OGSÅ Å FINNE PÅ HELT NYE LEKER. DA ER VI I FARTA SAMTIDIG SOM VI BRUKER FANTASIE!



JEG LIKER Å LATE SOM AT PARKEN ER EN JUNGEL ...

... OG BAKKEN ER LAVA!

DET ER CIRKA 1000 ANDRE TING VI LIKER Å FINNE PÅ!

JEG TRODDE IKKE JEG LIKTE FOTBALL ...

... MEN MED DITT HUMØR BLIR ALT GØY, HENRIK!

UT PÅ EVENTYR!
ENTEN VI LEKER ETTER KRABBER I FJÆRA, ELLER RULLER RUNDT I HAGEN TIL NABOEN, SÅ ER DET ALLTID NOE Å FINNE PÅ UTE!

MEN HVA ER DET SOM FÅR DEG TIL Å RØRE PÅ DEG OG HA DET GØY?

SPORT, IDRETT OG MORO!
SKI, FOTBALL, SVØMMING, BOWLING SKØYTER, TURN, HÅNDBALL, KLATRING ... DET ER SÅ MYE FORSKJELLIG VI KAN GJØRE SAMMEN! VI BLIR IKKE MESTERE I ALT, MEN VI KOSER OSS!



BEVEGELSE ER BRA FOR BÅDE KROPPEN OG TOPPEN, DET SIER TANTE!

DET GIR OSS MASSE ENERGI TIL ALT ANNET! DA TEGNER JEG MYE BEDRE OG HODET FLOMMER OVER AV NYE IDEER!

HVIS
VI ER
INNE ...



Fargelegg og lag snakkebobler

... SÅ KAN
VI LAGE
HINDER-
LØYPE
I STUA!



KRUSEDULLER I FARTA!
HER ER EN GØYAL MÅTE Å TEGNE
FOLK I BEVEGELSE PÅ!

FØRST TEGNER DU EN
LIVLIG KRUSEDULL

SÅ TEGNER DU FØTTENE
– DA BLIR DET FART I
KRUSEDULLEN!

ER DET
EN STUPE-
DAME?

DENNE
SKAL TIL
Å LØPE
SIN VEI!

DET ER HELT OPP TIL DEG HVOR DU VELGER Å TEGNE FØTTENE.
HER KAN DU FÅ MANGE ULIKE OG MORSOMME BEVEGELSER!

OPP MED
HODET!

IKKE TEGN
MEG HER, DA!
DET LUKTER
TÅFIS!

SÅNN, JA!
MEN NÅ TRENGER
JEG EN HOBBY!
HVA MED FOTBALL?

NÅ TEGNER VI HODET. DA BLIR
KRUSEDULLEN PLUTSELIG LEVENDE!

LIKT SOM MED FØTTENE,
SÅ KAN HODET TEGNES BÅDE
HER OG DER. PRØV DEG FREM!

EN KRUSEDULL
KAN BLI TIL HVEM ...

... SOM ...

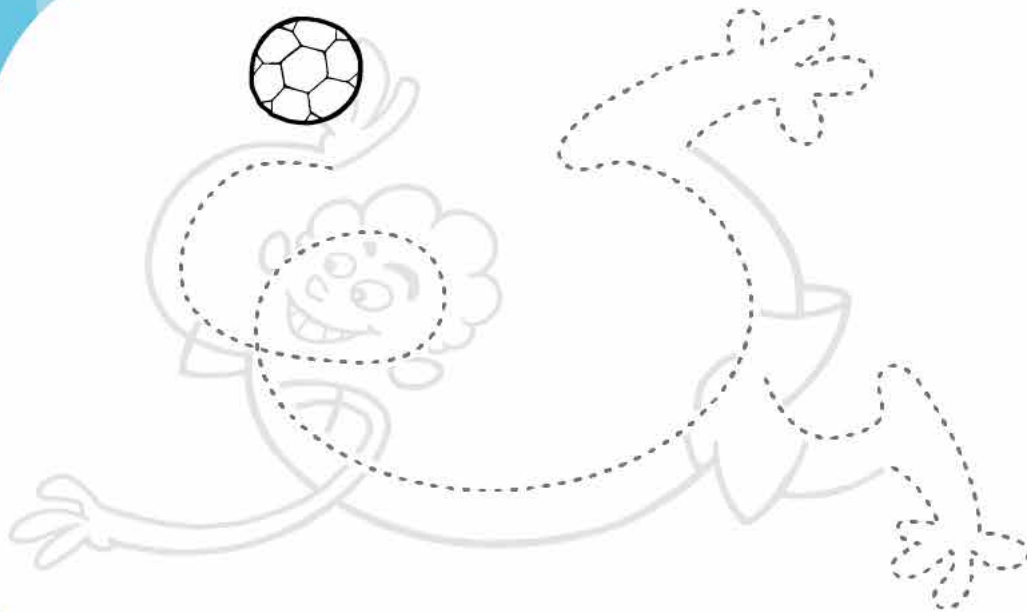
... HELST!

TIL SLUTT TEGNER DU EN PERSON SOM PASSER TIL BEVEGELSEN.
HVA MED EN HÅNDBALLSPILLER ELLER EN TØFF SKATER? TEGN NOE DU
LIKER Å HOLDE PÅ MED ELLER DRØMMER OM Å BLI GOD I.

TEGN OVER
STREKENE OG
FARGELEGG,
SÅ FÅR DU EN
HÅNDBALL-
SPILLER!



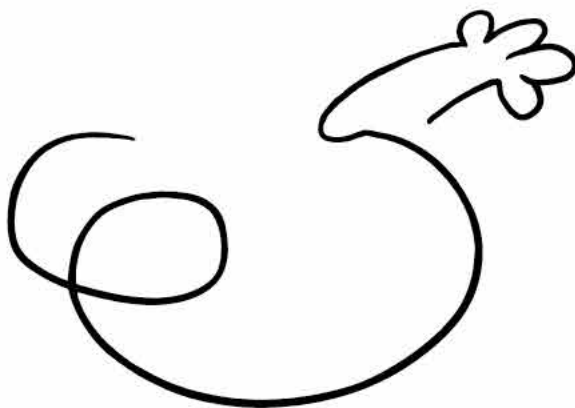
Tegn ferdig krusedullene



LIGNER IKKE DET
DER LITT PÅ ...



JÅ! JEG VET
AKKURAT HVEM
DU MENER!



MIN EGEN
KRUSEDULL-
FIGUR!

DEN STORE
SPURTEN
FRA HJORTE-
SKOGEN!



Fargelegg folk og dyr i farta



IKKE GLEM
Å TEGNE
ANSIKT!

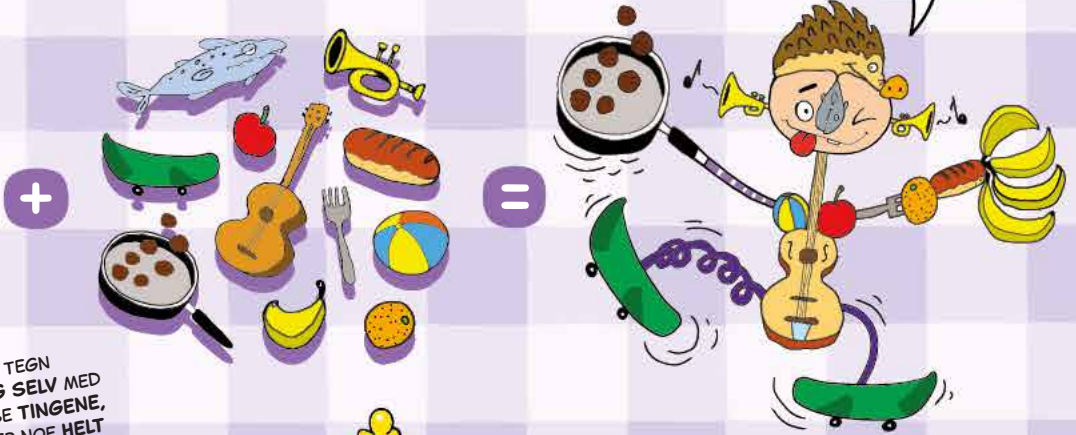


HVA OM JEG BLE
TIL ALLE DISSE
TINGENE?

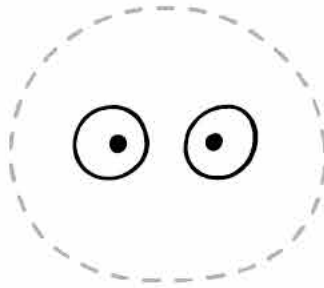
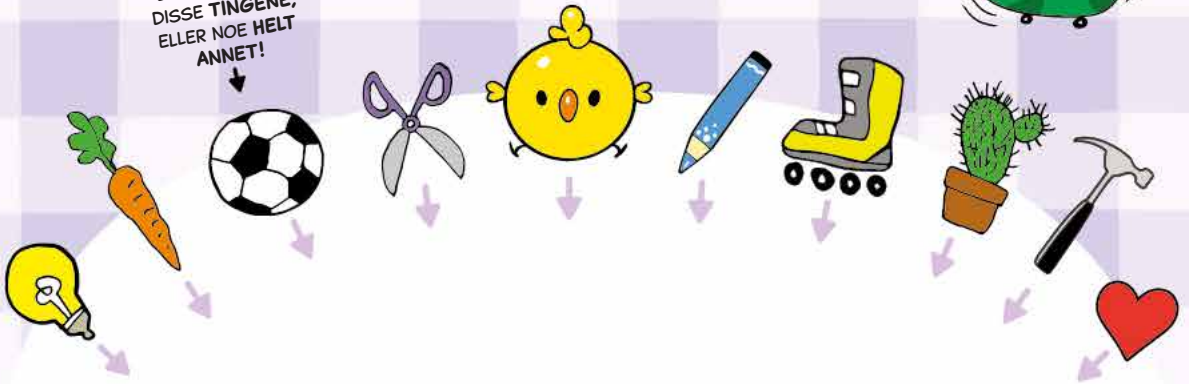


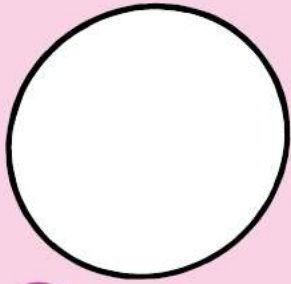
Tegn deg selv som dingseboms

SIMSALABIM,
TIL DINGS ER
JEG BLITT!

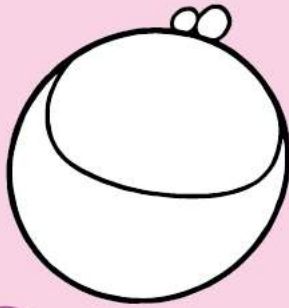


TEGN
DEG SELV MED
DISSE TINGENE,
ELLER NOE HELT
ANNET!

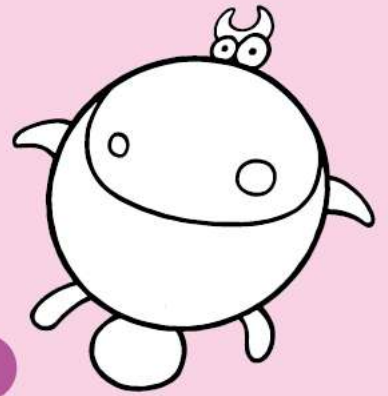




1



2



3



4



YO,
MJØLKY!
DU ER
BEST!



5



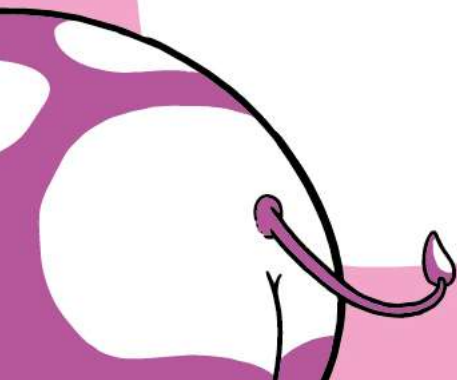
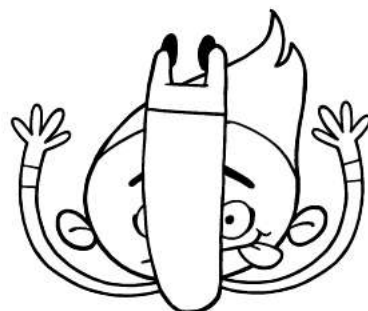
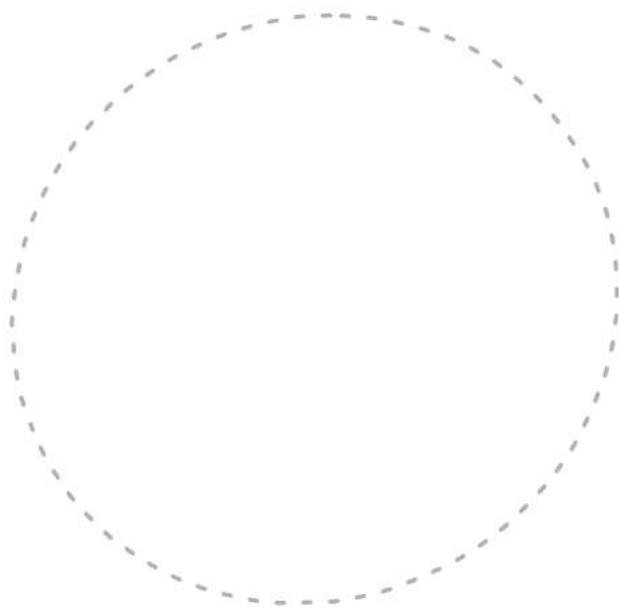
...96 HOPP...
...97...98...99 ...



MMMØH ...

JURYEN HAR
TALT, DET BLIR
10 POENG TIL
DERE BEGGE!

Tegn Mjølky Balboa, eller bare hopp videre

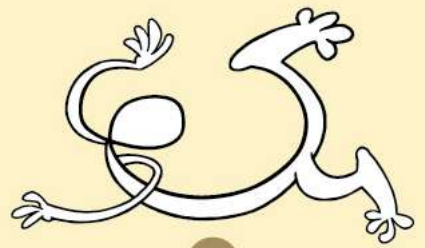




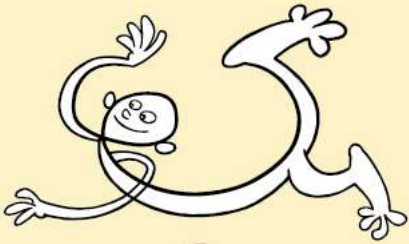
1



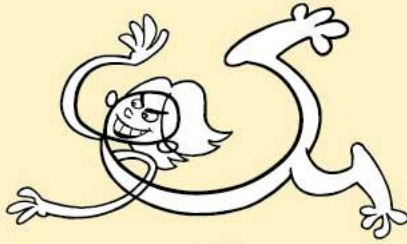
2



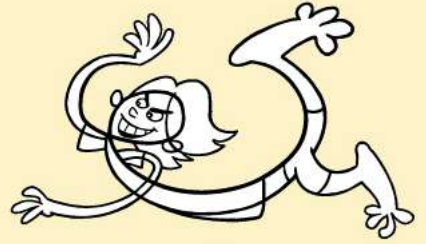
3



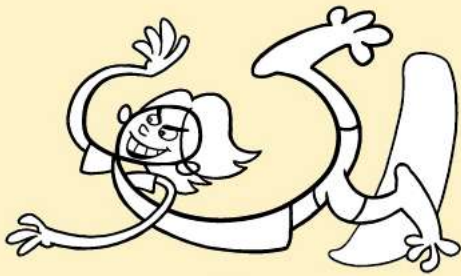
4



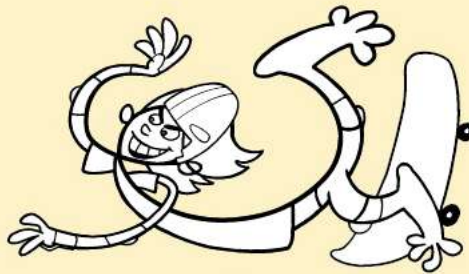
5



6



7



8

DA JEG VAR UNG
PIKE PÅ ÅTTITALLET,
VAR DET IKKE LOV
MED RULLEBRETT.
KUN RULLEKAKE.

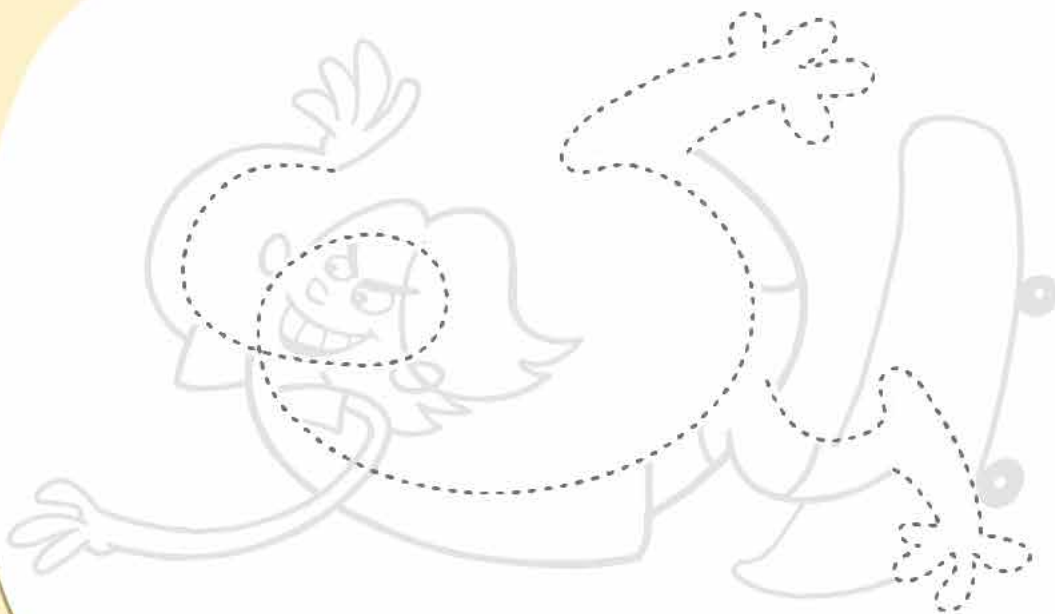


TONY HAUK
KALLER DE MEG,
FOR MINE TRIKS
LANDER LEKKERT
SOM FUGLEN!

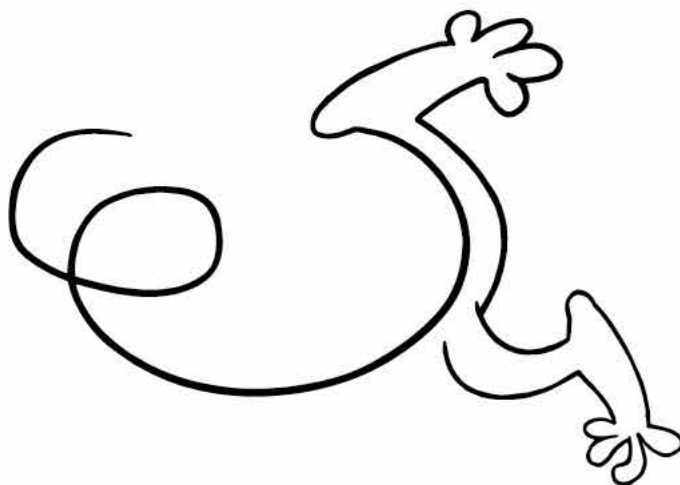


Tegn og fargelegg Tony Hawk

DU KAN
OGSÅ LAGE
BAKGRUNN!



HAR JEG MØTT
DENNE PERSONEN
FØR?



HER KAN
DU TEGNE
HVEM SOM
HELST!

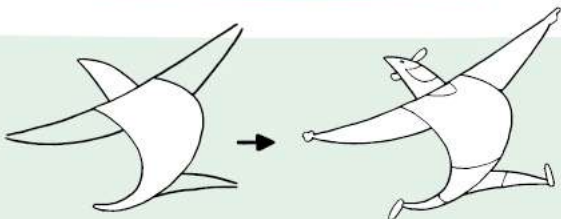
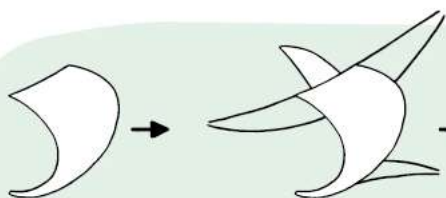
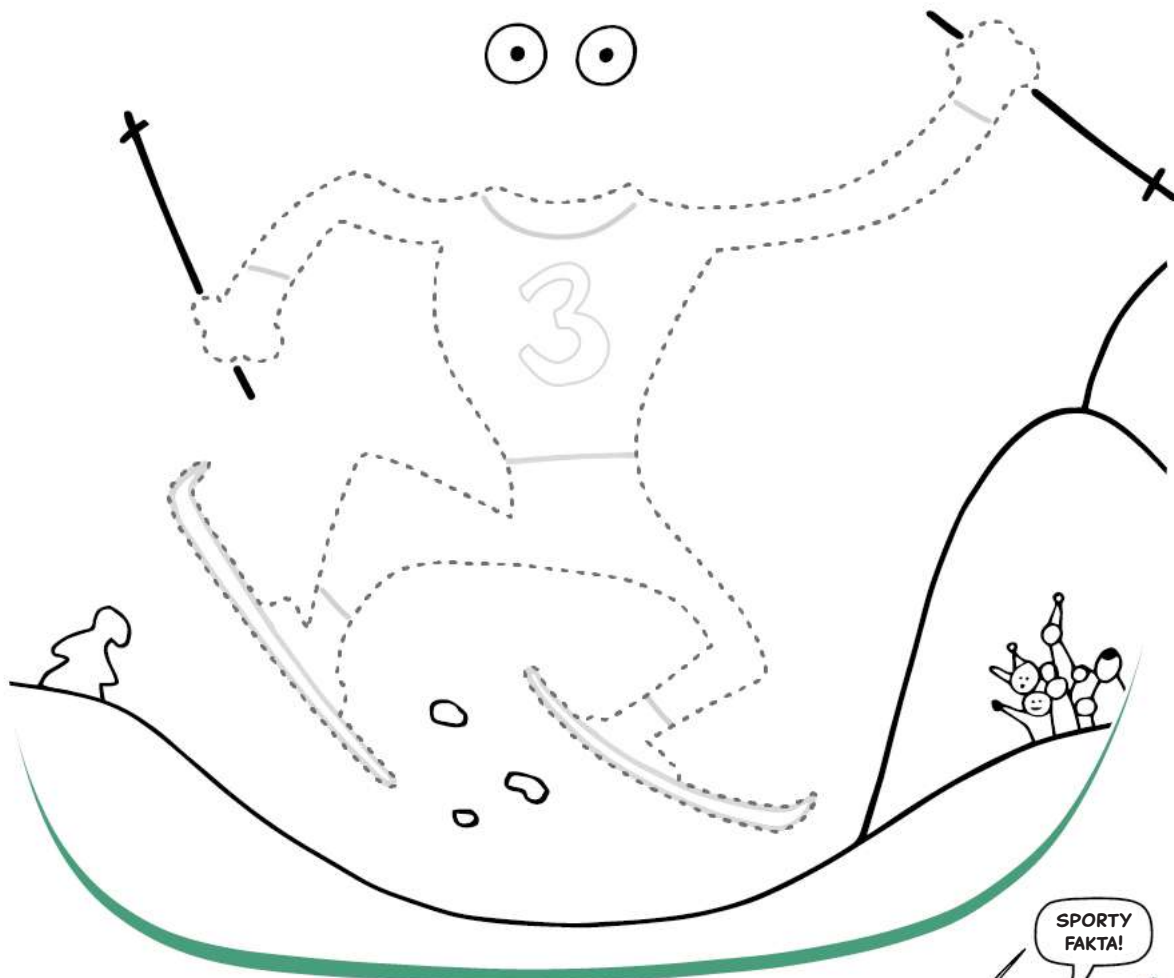
VELKOMMEN TIL
OLYMPISKE
STREKER ...



Tegn en skiløper

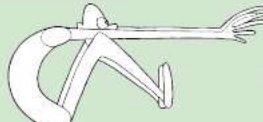
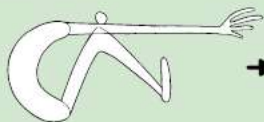
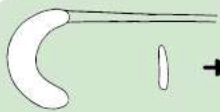


... DIREKTE
FRA TEGNE-
KROKEN VÅR!



SPYDKAST!

VIL DU VITE NOE HELT GULL? NORGE HAR FLERE OLYMPISKE MESTERE
I SPYDKAST! TRINE HÅTTESTAD ER ÉN AV DE, OG HUN ER SUPERKUL!



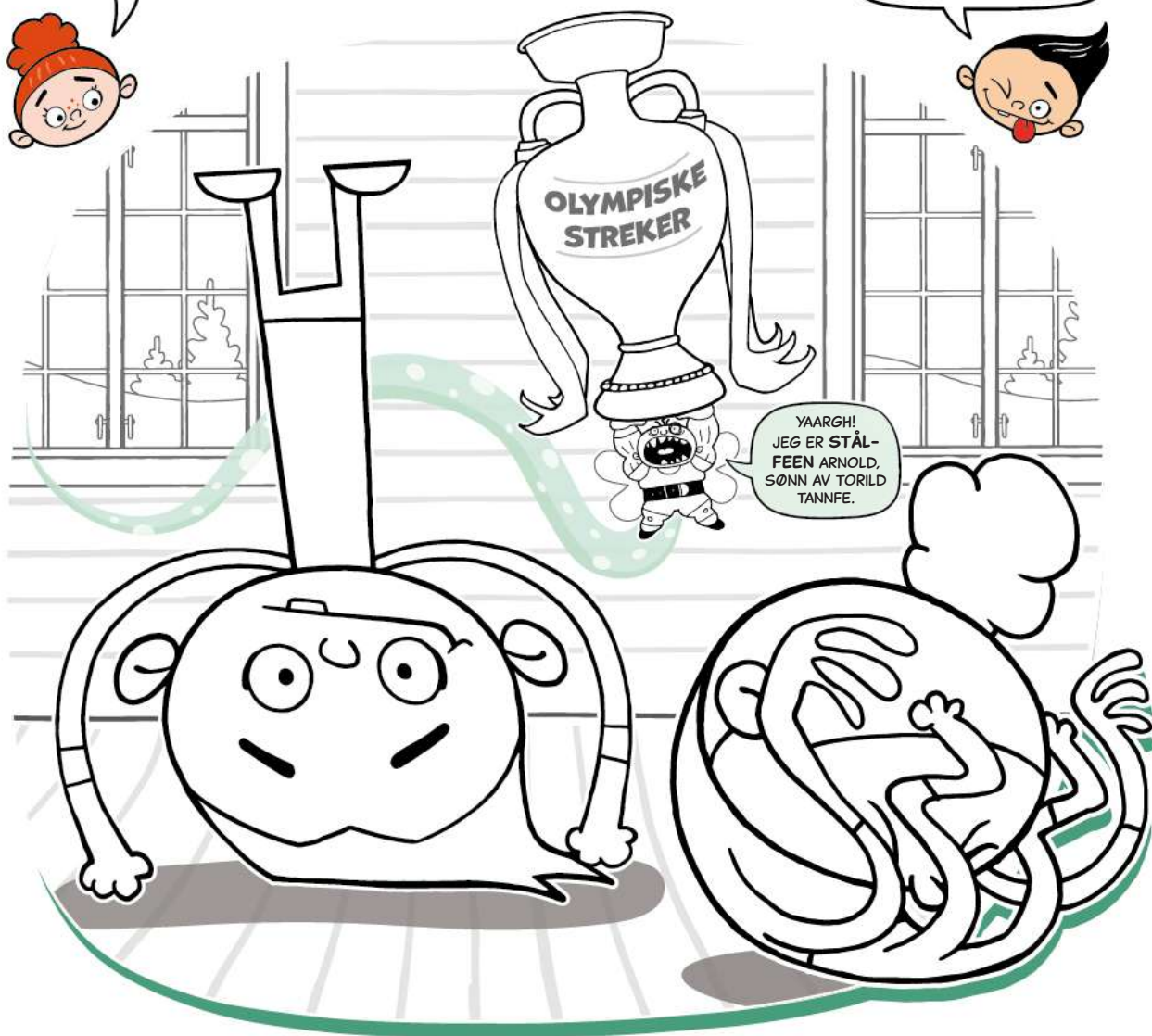
LENGDEHOPP!

HVEM KAN FLY 8,95 METER? PIKE POWELL FRA USA, VEL!
DET ER VERDENSREKORDEN HANS I LENGDEHOPP.

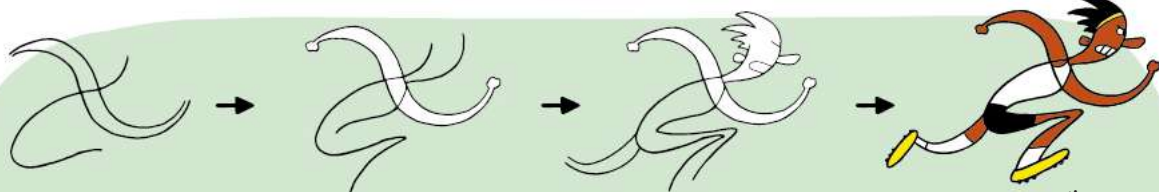
ER DET ANDRE MÅTER
Å RØRE SEG INNE PÅ ...

Fargelegg Leah og Henriks innetrim

... UTEN AT DET GÅR UT
OVER PORSELENS-
VASEN?



YAARGH!
JEG ER STÅL-
FEEN ARNOLD,
SØNN AV TORILD
TANNFE.



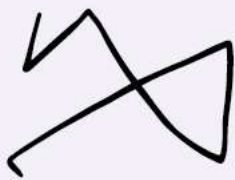
SHIZO KANAKURI FRA JAPAN BRUKTE 54 ÅR, 8 MÅNEDER, 6 DAGER, 8 TIMER,
32 MINUTTER OG 20,3 SEKUNDER PÅ Å FULLFØRE ET MARATONLØP.
(MEN HAN TOK EN LANG PAUSE UNDERVEIS, DA)

MARATON!

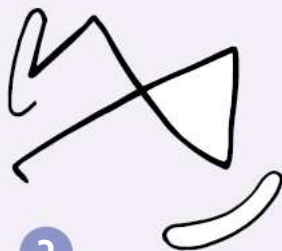


TENNIS VAR INSPIRASJONEN TIL ET AV DE ALLER FØRSTE DATASPILENE,
"TENNIS FOR TWO" FRA 1958. DA HADDE TENNISSPORTEN BARE
EKSISTERT I 85 ÅR.

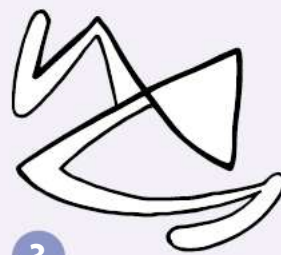
TENNIS!



1



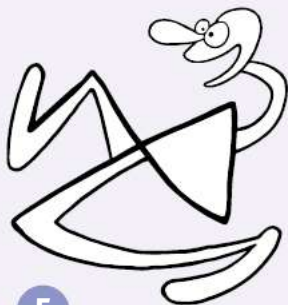
2



3



4



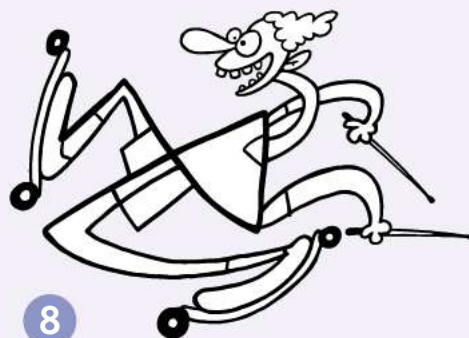
5



6



7



8

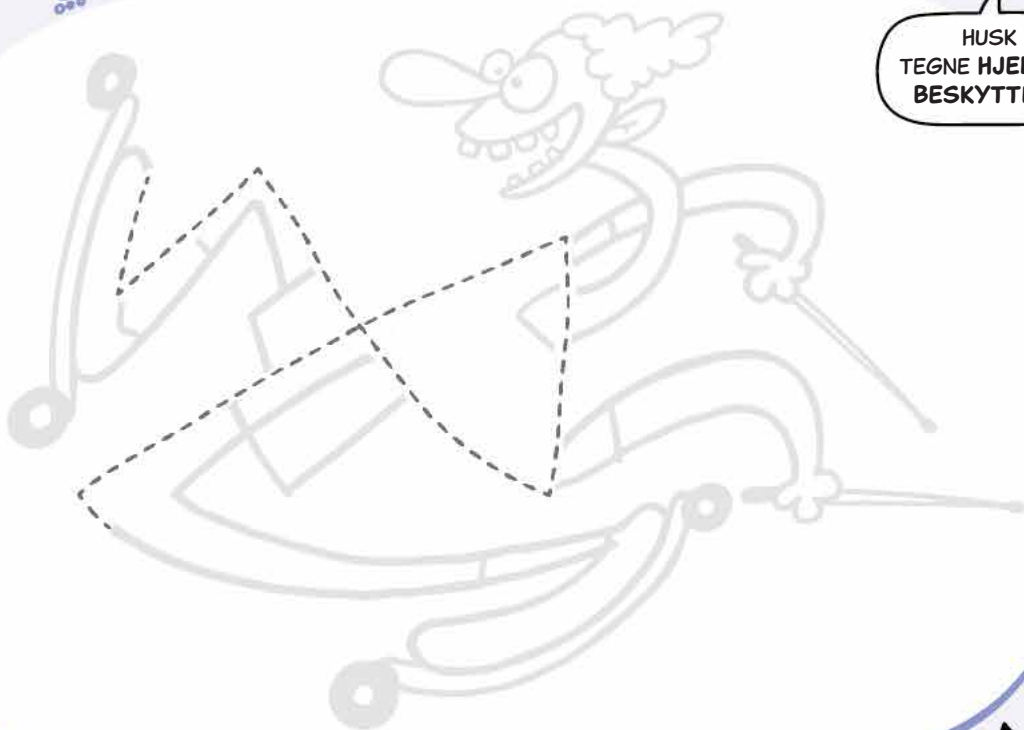
FLAKS AT
MAMMA PAKKET
RIKTIG TYPE
SKI DENNE
GANGEN!



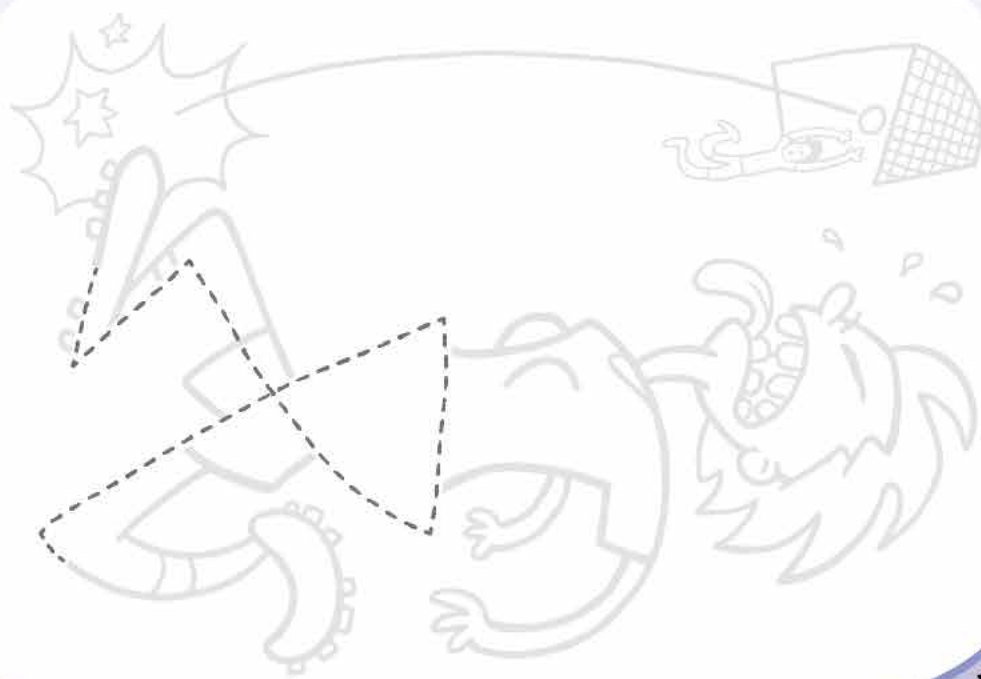
Tegn rulleskiløperen Tor de Tour og søsteren hans



HUSK Å
TEGNE HJELM OG
BESKYTTELSE!



↑
LILLEBROR
RULLER ...



★
... OG
STORE-
SØSTER
SCORER!

DET ER MYE
GØY Å GJØRE
UTE PÅ 365
DAGER ...



Fargelegg bevegelsesglede i fire årstider

HER ER
NOE AV DET
VI SYNES ER
KJEKT!



❁ VÅR ❁



SØMMER



❁ HØST ❁



❁ VINTER ❁

... MEN HVA
HAR DU LYST
TIL Å FINNE
PÅ UTE?



Tegn ditt eget år i bevegelse

JEG VIL HOPPE
PÅ TRAMPOLINE!



✿ VÅR ✿

SØMMER

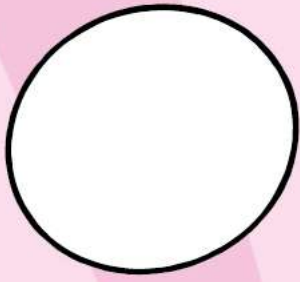
✿ HØST ✿

❄ VINTER ❄

Tegn fjes på fotballspillerene (så de ser ballen) og fargelegg







1



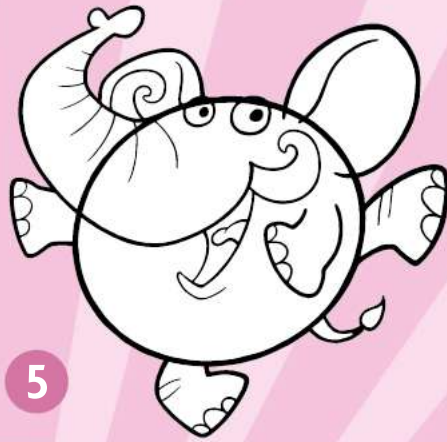
2



3

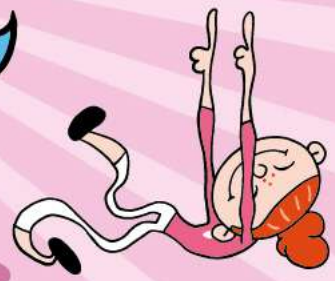
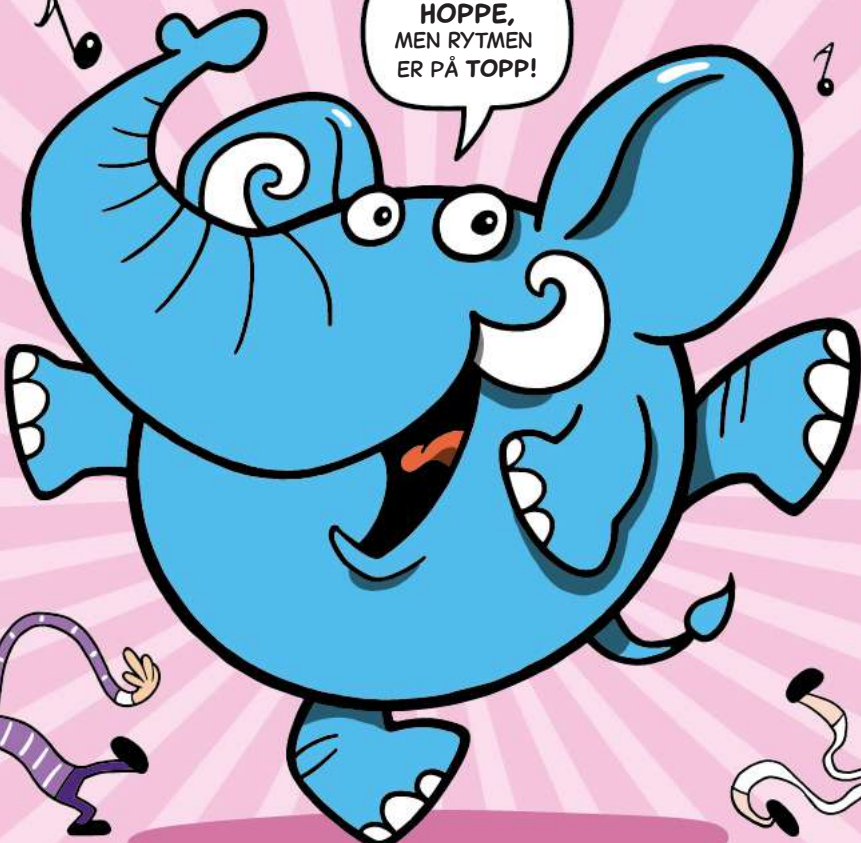


4



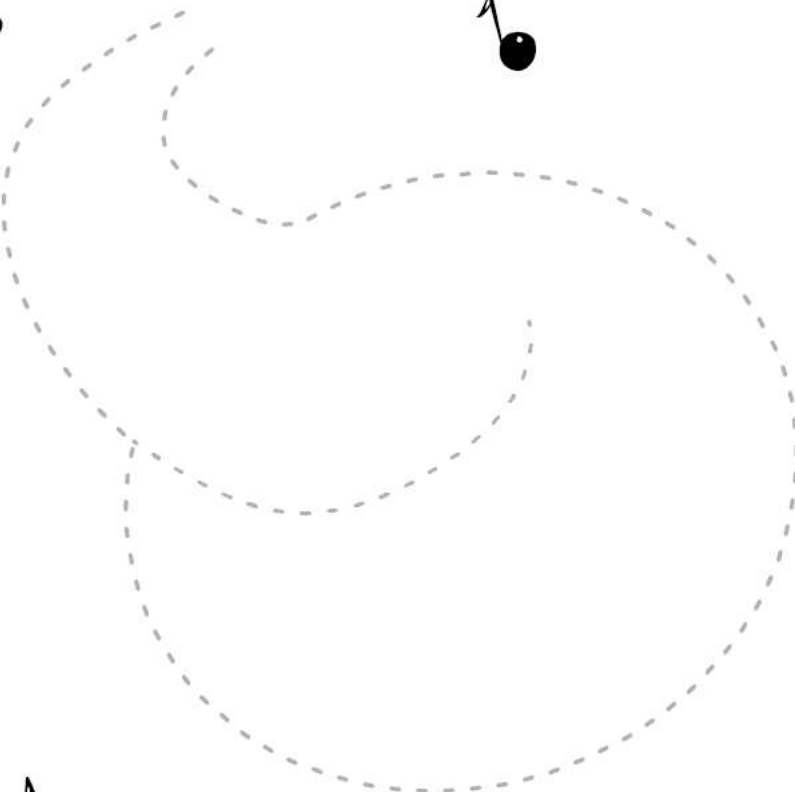
5

KAN'KE
HOPPE,
MEN RYTMEN
ER PÅ TOPP!

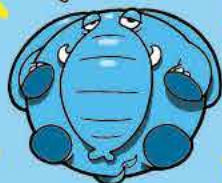




Tegn dansefanten og fargelegg festen



HVA?! ER HEFTET
OVER ALLEREDE?
FESTEN HADDE JO
AKKURAT BEGYNT ...



HVA SKAL
VI FINNE PÅ
NÅ DA, LEAH?

VI LØPER OPP BAKKEN
DER BORTE, DERFRA KAN VI
SE HELE VERDEN OG ALLE
EVENTYRENE SOM VENTER
PÅ OSS!





TEGN MED

LEAH OG HENRIK



BEVEGELSESGLEDE MED LEAH OG HENRIK



LEAH OG HENRIK ELSKER Å RØRE PÅ SEG!
OG ETTER EN LANG DAG MED LEK OG MORO,
SÅ LIKER DE Å TEGNE ALT DE HAR GJORT OG SETT.
I DETTE HEFTET SKAL VI TEGNE FOLK OG DYR I FARTA.
SLÅ HJUL MED FANTASIEN OG BLI MED!



SE FILM MED TEGNEKURS OG LES MER HOS
KREFTFORENINGEN.NO/TEGNEGLEDE



Kreftforeningen, Barnekreftforeningen og Earthtree Media AS har i samarbeid utviklet dette prosjektet. Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam.

© 2021

Illustrasjoner: Øistein Kristiansen
Tekst og utforming: Marius Andersen



Barnekreftforeningen



Trenger du noen å snakke med,
ring oss på 21 49 49 21 eller chat
med oss på kreftforeningen.no

