

HEJA
HEJA!



Aktivitetsbingo



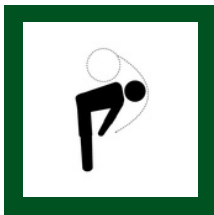
JUMPING JACKS



UTFALLSSTEG



UPPHOPP



ARMSVING



HOPPA
FRÅN SIDA TILL SIDA



MEDSOLS
ARMROTATION
EN ARM I TAGET



KRAMA EN
MOTSTÅNDARE



MOTSOLS
ARMROTATION
EN ARM I TAGET



HÖGA KNÄLYFT



SPRING I EN CIRKEL



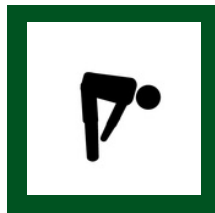
SPRINT PÅ
STÄLLET



INSIDESPARK
MOT VARANDRA



GOLFSLAG
I LUFTEN



RÖR VID
DINA TÅR



KNÄBÖJ



HIGH FIVES



HITTA BALANSEN



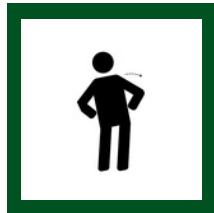
HOPPA
PÅ ETT BEN



BAKLÄNGES
ARMROTATION



SKIDHOPP



SIDBÖJNINGAR



ARMBÅGE
TILL KNÄ



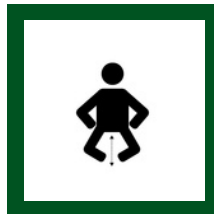
NACKRULLNINGAR



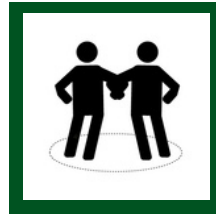
HÖFT MOT HÖFT



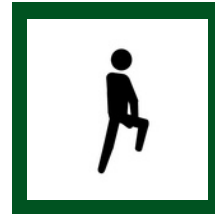
RUMPSPARK



GRODHOPP



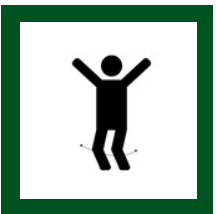
DANSA



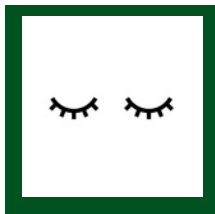
KLAPP
UNDER BEN



KICKBOXING



TWISTHOPP



BLUNDA PÅ ETT BEN



ARMROTATION
ÅT VARSITT HÅLL



HOPPA JÄMFOTA



GÅ PÅ STÄLLET



KORPEN

Spelregler

- Gå ihop två och två eller en större grupp.
 - Slå med två tärningar – alla lag startar samtidigt.
 - Gör er redo att utföra övningarna, prickarna på tärningarna avgör vilken övning ni ska utföra.
 - Exempel 1: grön tärning (2), orange tärning (3) – alla sparkar sig i rumpan 5 gånger.
 - Exempel 2: grön tärning (1), orange tärning (3) – alla blundar och står på ett ben i 4 sekunder.
 - Efter genomförd aktivitet markerar ni rutan med ett kryss.
 - Vinner gör det lag som först får en horisontell rad på brickan.
- :(= sitt på huk med händerna på huvudet i 25 sekunder.
- :) = välj ut ett motståndarlag som ska ligga i planka i 25 sekunder.

