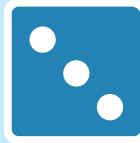
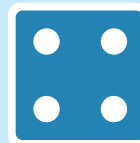
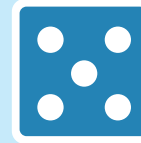
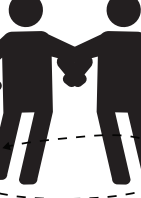
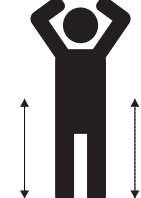


AKTIVITETSbingo

SMIL PÅ LÆBEN OG SVED PÅ PANDEN – DU SPILLER MED OG MOD DINE KOLLEGER.

						
	 SPRÆLLEMAND	 LUNGES	 ENGLEHOP	 FEJESVING	 SORTEPER	 HOP FRA SIDE TIL SIDE
	 ARMSVING FORLÆNS EN ARM SKIFTEVIS	 KRAM MODSTANDERE	 ARMSVING BAGLÆNS TO ARME	 HØJE KNÆLØFT	 LØB I CIRKLER	 SPRINT PÅ STEDET
	 INDERSIDESPARK MOD HINANDEN	 GOLFSLAG I LUFTEN	 RØR TÆERNE	 SQUAT	 HIGH FIVES	 STÅ I BALANCE
	 HOP PÅ ET BEN	 ARMSVING BAGLÆNS EN ARM SKIFTEVIS	 SKIHOP	 SIDEBØJNINGER	 ALBUE TIL KNÆ	 LYKKE-PER
	 NAKKERUL	 HOFTE MOD HOFTE	 SPARK BAG I	 FRØHOP	 SVINGOM	 KLAP UNDER BEN
	 SPARK OG SLÅ	 TWIST HOP	 LUKKEDE ØJNE PÅ ET BEN	 ARMSVING HVER SIN VEJ	 HOP PÅ TO BEN	 GÅ PÅ STEDET

SÅDAN GØR I:

- Del jer i hold med et lige antal deltagere (min. 2).
- Slå med to forskelligfarvede terninger – alle hold starter samtidig.
- Udfør øvelsen, som øjnene viser – enten i antal sekunder eller i antal gentagelser.
- Eksempel 1: Blå (3), hvid (5) → Spark bag i 8 gange.
- Eksempel 2: Blå (3), hvid (6) → Stå på et ben med lukkede øjne i 9 sekunder.
- Efter øvelsen markeres feltet på pladen.
- Det hold, som først får en vandret række på pladen, vinder.

SORTEPER:

Sid på hug med hænderne på hovedet i 25 sekunder.

LYKKE-PER:

Udvælg et modstanderhold, der skal ligge i planke i 25 sekunder.