



INOMHUS

# Rörelsebingo

Illustration: Susanne Fredelius

Kryp under  
och klättra över  
en kompis

Hoppa 15  
grodhopp

Nudda så  
många saker du  
kan under 30  
sekunder

Gör en  
klappramsa med  
en kompis

Hoppa 10  
stjärnhop

Nudda alla bord  
i rummet

Balansera en  
pappersboll på  
huvudet och hälsa  
på 3 kompisar

Lyft stolen  
du sitter på  
5 gånger

Kasta och fånga  
en pappersboll  
på 5 olika sätt

Gör första  
bokstaven i ditt  
namn med  
kroppen

Försök likna 3  
saker i rummet  
med kroppen

Nudda alla  
väggar i rummet

Gör en pausdans  
med en kompis

Stå på händer  
mot en vägg

Kryp under  
4 stolar

Åla tillsammans  
med en kompis  
igenom rummet



Riksidrottsförbundet

Rörelsesatsning i skolan