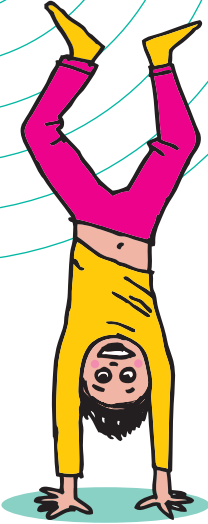


UTOMHUS

Rörelsebingo

Illustration: Susanne Fredelius



Rulla på 5 olika sätt

Ta dig igenom en rockring på så många olika sätt som möjligt med en kompis

Gå baklänges 20 steg

Hoppa på höger ben till en kompis, byt ben och hoppa till nästa kompis tills ni blir en lång orm

Gå balansgång på något du tycker är smalt

Rör dig och gör läten som 5 olika djur

Hoppa hopprep med en kompis när ni håller i var sin ände av repet

Spring ett varv runt skolan

Gör 20 passningar med en kompis

Krama 5 olika saker på skolgården

Dansa till en låt du gillar

Spring och gör high-five med sju kompisar

Se hur många saker du kan nudda på 1 minut

Gör alla bokstäver i er skolas namn med kroppen. Ta hjälp av varandra!

Kasta en boll så högt du kan och försök att fånga den

Testa att hoppa mellan olika saker

