



Försök få så många BINGO som möjligt! (5 aktiviteter i rad).
Gör ett kryss i rutan när du slutfört aktiviteten.

B	I	N	G	O
Spring två varv runt huset (ute)	Hoppa på ett ben och räkna till 50	Kliv upp och sen ner på fem olika stolar/pallar. Repetera 3 gånger	Gör 10st x-hopp fyra gånger	Stå i jägarvila så länge du orkar!
Gör 10st grodhopp tre gånger	Dansa till din favoritlåt i köket!	Gå ut på en promenad i minst 40 minuter	Hoppa jämfota och räkna till 50	Sätt dig ner på golvet (på rumpan) och res dig upp igen utan att använda händerna 3 gånger
Gör 10st knäböj två gånger	Blunda och stå på ett ben. Hur många sekunder klarar du att hålla balansen?	Nudda höger hand mot vänster fot med raka armar, nudda vänster hand mot höger fot med raka armar. Repetera 10 gr	Kliv upp på en stol och kliv ner och sätt dig på golvet, repetera fem gånger	Gå fem varv runt huset (ute)
Lyft en pall eller liten stol upp över huvudet och ställ ned på golvet 5 gånger. Repetera två gånger.	Gå ut på en promenad i minst 20 minuter	Klappa händerna med raka armar så snabbt och länge du orkar!	Gör 10st knäböj två gånger	Kliv upp och sen ner på 3 olika stolar, repetera 5 gånger
Gör 10st x-hopp fem gånger	Spring på stället i 20 sekunder. Repetera tre gånger.	Gör 10st grodhopp två gånger	Dansa till din favoritlåt! Kanske i vardagsrummet?	Sätt dig ner på rumpan på en stol och ställ dig upp 10 gånger