|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |

 **Försök få så många BINGO som möjligt!**

**(BÌNGO = 5 aktiviteter i rad).**