

RÖRELSEBINGO

Gör tre i rad eller alla!



Dansa till en bra låt



Promenera eller
rulla 1 kilometer

Gör en egen
rörelse-bana och
gör minst **3** varv



Spring eller rulla
runt skolan



Gör 20 jumping
jacks



Gör 10 benböj



Lek med boll



Gör 10 knälyft



Låtsas-boxas i 30
sekunder

MED
STÖD
FRÅN



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Hugo
Loppet

LOPPET DÄR ALLA KAN VARA MED!