






ÖSTERSUNDS
KOMMUN
STAAREN TJIELTE

Friluftsbingo

Rörelse

<p>Gör en egen hinderbana</p> 	<p>Hoppa på ett ben! Prova med 10 st på varje ben.</p>	<p>Spring på stället med höga knän, 30 gånger.</p> 	<p>Kan du krama dig själv? Ge dig själv 3 långa goa kramar och säg ett bra ord om dig själv för varje kram.</p>
<p>Gå eller spring runt huset, kom igen, två varv klarar du 😊</p>	<p>Gå balansgång på tex en spricka i marken, ett snöre på golvet eller något annat du hittar.</p>	<p>Gör 20 st krysshopp. Heja, du är ju värsta sprattelgubben!</p>	<p>Ställ dig utomhus, blunda och ta 5 djupa andetag. Vad hör du? Vad luktar det?</p>
<p>Hur lång och hur liten kan du bli? Testa att sträcka ut dig och krypa ihop så mycket du kan</p>	<p>Gör 10 st upphopp</p> 	<p>Hur många varv kan du snurra utan att bli yr?</p>	<p>Kan du stå på ett ben och räkna till 10? Blunda om det är för enkelt.</p>
<p>Spela din favoritlåt och dansa dansa dansa</p>	<p>Ut och gå en promenad på 15 minuter.</p>	<p>Gör 5 st kullerbyttor</p>	<p>Hur många steg kan du springa i en trappa? Klarar du 50 st?</p>