

AKTIVITETSBINGO

Smil på læben – sved på panden. Vind og få håneretten. Du er med og mod dine kolleger.



SPRÆLLEMAND



LUNGES



ENGLEHOP



FEJESVING



SORTEPER



HOP
FRA SIDE TIL SIDE



ARMSVING FORLÆNS
EN ARM SKIFTEVIS



KRAM MODSTANDERE



ARMSVING BAGLÆNS
TO ARME



HØJE KNÆLØFT



LØB I CIRKLER



SPRINT PÅ STEDET



INDERSIDESPARK
MOD HINANDEN



GOLFSLAG I LUFTEN



RØR TÆERNE



SQUAT



HIGH FIVES



STÅ I BALANCE



HOP
PÅ ET BEN



ARMSVING BAGLÆNS
EN ARM SKIFTEVIS



SKIHOP



SIDEBOJNINGER



ALBUE TIL KNÆ



LYKKE-PER



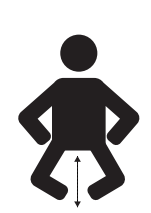
NAKKERUL



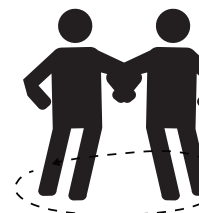
HOFTE MOD HOFTE



SPARK BAG I



FRØHOP



SVINGOM



KLAP UNDER BEN



SPARK OG SLÅ



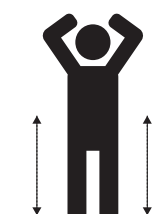
TWIST HOP



LUKKEDE ØJNE
PÅ ET BEN



ARMSVING
HVER SIN VEJ



HOP
PÅ TO BEN



GÅ
PÅ STEDET

Sådan gør I:

- Gå sammen i hold på minimum to personer – eller et andet lige antal.
- Slå med to forskelligfarvede terninger – alle hold starter samtidig.
- Gør klar til at udføre den øvelse, øjnene på terningerne svarer til – I skal ligeledes udføre øvelsen/aktiviteten i det antal sekunder eller så mange gange, som terningerne viser.
- Eksempel 1: Blå terning (3), hvid terning (5) – I skal så 'SPARK BAG I' otte gange hver.
- Eksempel 2: Blå terning (3), hvid terning (6) – I skal så alle 'LUKKEDE ØJNE – på et ben' i ni sekunder.
- Efter udførelse, så marker feltet på pladen.
- Det hold, som først får en vandret række på pladen, vinder.

SORTEPER:

Sid på hug med hænderne på hovedet i 25 sekunder.

LYKKE-PER:

Udvælg et modstanderhold, der skal ligge i planke i 25 sekunder.