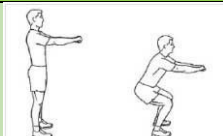
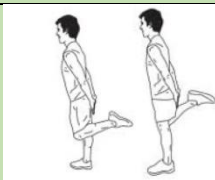
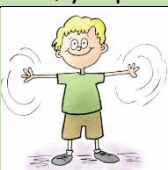
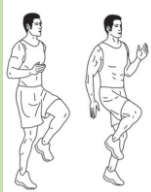


Ta en pause med aktivitetsbingo!

Du trenger: 2 terninger, 1 par sokker. Kast to terninger om gangen. Får du for eksempel 3 og 2, skal du gjøre 20 høye spark. Spill gjerne sammen med noen! Hvor mange øvelser klarer du å gjøre i løpet av uka?

						
	 15 stjerne hopp	 Fortell en vits og le høyt av deg selv etterpå.	 Rydd av bordet etter et måltid.	Hopp 10 ganger på høyre og 10 ganger på venstre bein.	 10 knebøy	 10 situps
	Legg deg på ryggen og «sykle» med beina. Tell til 60 (1 minutt).	Stå på ett ben og lukk øynene. Stå så lenge du klarer. Bytt ben.	 20 høye spark	Valg: du bestemmer øvelsen!	 20 rumpespark	Valg: du bestemmer øvelsen!
	Rydd rommet ditt!	Snakk baklengs med deg selv samtidig som du går baklengs.	 40 armsving	Sett på en sang du liker og lag rare bevegelser til sangen.	Valg: du bestemmer øvelsen!	Dekk på bordet til et måltid.
	Valg: du bestemmer øvelsen!	 Prøv å stå i krigerstilling. Bytt ben 4 ganger.	Øv deg på å stå på hodet eller hendene inntil en vegg.	Lukk øynene. Balanser så lenge du klarer på ett bein.	 20 høye kneløft	 10 froskehopp.
	Valg: du bestemmer øvelsen!	Øv deg på å stupe kråke!	 10 froskehopp	 Hopp fra side til side i 30 sekunder.	Bruk et sokkepar som ball. Kast det i lufta, snurr deg rundt. Ta imot «ballen». Gjør det 10 ganger.	Legg deg ned på magen, reis deg opp, legg deg på ryggen, reis deg opp. Gjør det 5 ganger.
	Gå en runde i huset med stive bein og armer.	Gå opp og ned en trapp 5 ganger.	Snurr deg selv 10 ganger rundt. Prøv å gå fremover i en rett strek.	 Ta ut søpla!	Ta ut av oppvaskmaskinen.	Valg: du bestemmer øvelsen!