

RÖRELSE HELA HELGEN-BINGO

Tåhävningar

Hitta på en egen övning

Utfallssteg

Stå på ett ben i 20 sek

Simma rygg-sim med armarna

Ge dig själv en kram och klappa dig på ryggen

Plankan

Sätt dig på huk och försök att ha hälarna i golvet

Skidhopp

Sträck ut armarna och gör små cirklar

Kicka i baken

Gå på hälarna

Sitt på en stol och saxa med benen så högt du kan

Kom på en klapplek med din granne

RÖRELSE
HELA HELGEN

Stå på ett ben och gör cirklar i luften med det andra

Twista

Gå på tårna

Bicepscurls med eller utan en stol som vikt

Plocka äpplen

Hoppsa på stället

Sidoplanka

Kom på en egen övning

Huvud, axlar, knä och tå

Kasta och fånga ett föremål med en granne

Höga knän i valfri takt

Rulla axlarna bakåt och sedan framåt

Jägarvila så länge du kan

Armhävningar mot ett bord, vägg eller golv

Balansera en penna på ett finger

Stäck ut armarna och gör stora cirklar

Hitta på en egen övning

Gör en Maja, v-steg och maja igen