

Aktivitetsbingo

1 = 10 hopp; ta hendene i gulvet, og så høyt opp over hodet

2 = «Hopp til 50»: hopp mens du teller 5-10-15-20-25-30-35-40-45-50

3 = 10 hink på hvert bein, på stedet

4 = Løp med høye kneløft, på stedet, mens du teller til 30

5 = Stå på ett bein mens du teller til 30

6 = «Klappelek til 20»: klapp hendene mot hverandre mens dere teller 2-4-6-8-10-12-14-16-18-20

6	4	1	2
5	2	3	6
5	3	4	4
1	2	6	1