

TÆL SKRIDT BINGO

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

						
	 SPRÆLLEMAND	 HURTIGE SKRIDT PÅ STEDET	 ENGLEHOP	 2 SIDESTEP FREM OG TILBAGE	 SORTEPER	 HOP FRA SIDE TIL SIDE
	 HOP HOP SQUAT	 KRAM MODSTANDERE	 DIAGONALT LØFT ARM + BEN	 HØJE KNÆLØFT	 LØB I CIRKLER	 SPRINT PÅ STEDET
	 INDERSIDESPARK MOD HINANDEN	 GÅ FREM OG TILBAGE	 GÅ FRA SIDE TIL SIDE	 SQUAT	 HIGH FIVES	 2 SIDESTEP FREM OG TILBAGE
	 HOP PÅ ET BEN	 HOP HOP SQUAT	 SKIHOP	 DIAGONALT LØFT ARM + BEN	 ALBUE TIL KNÆ	 KOLLEGA-HJÆLP SPURT PÅ STEDET
	 SPRINT PÅ STEDET	 HURTIGE SKRIDT PÅ STEDET	 SPARK BAG I	 FRØHOP	 ARMKROG	 KLAP UNDER BEN
	 SPARK OG SLÅ	 TWIST HOP	 GÅ FRA SIDE TIL SIDE	 GÅ I TREKANT	 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: Grøn terning (3), hvid terning (5) – I skal så 'SPARK BAG I' otte gange hver.
- Eksempel 2: Grøn terning (3), hvid terning (6) – I skal så 'GÅ FRA SIDE TIL SIDE' i 9 sekunder.
- Efter udførelse, så kryds feltet af på pladen.
- Det hold, som først får en vandret række på pladen, vinder.

SORTEPER

Stå stille i 10 sekunder.

KOLLEGA-HJÆLP

I kan bede et andet kollega-hold om hjælp til at udføre øvelsen – 10 sekunder spurt.