



# BEVÆGELSE

# BINGO



**Skriv dit navn i de tomme felter under alle de aktiviteter, du klarer. God fornøjelse!**

Lav 3 "Just Dance"-danse.	Pump familiens cykler.	Cykl en tur på mindst 2 km.	Lav en TABATA (20 sek. arbejde, 10 sek. pause, 8 gentagelser – eks. sprællemænd el. planke).	Find et sted at gå på line.	Løb til det nærmeste sted med vand – hav, fjord, sø, gadekær eller å.	Gå en tur i skoven.
Tag en tur på løbehjul.	Spil fodbold i haven eller et andet sted.	Ryd op på dit værelse.	Løb 5 gange rundt om dit hus.	Slå græs – ja, det er ved at være tid.	Hop 10 min. på trampolin.	Tag en tur på rulleskøjter.
Sjip i 10 min.	Udfordr din bror, søster, mor eller far i en direkte plankeduel.	Vær dagens tinghenter for familien – fx "Jeg henter fjernbetjeningen!"	Udfordr din bror, søster, mor eller far til at sidde tyr – direkte duel.	Tegn en hinkerude... Hink i den.	Gå en tur med din hund, hvis du har en, ellers lån naboens.	Gå på Pokémon-jagt.