



INOMHUS

Rörelsebingo

Illustration: Susanne Fredelius

Kryp under
och klättra över
en kompis

Hoppa 15
grodhopp

Nudda så
många saker du
kan under 30
sekunder

Gör en
klappramsa med
en kompis

Hoppa 10
stjärnhopp

Nudda alla bord
i rummet

Balansera en
pappersboll på
huvudet och hälsa
på 3 kompisar

Lyft stolen
du sitter på
5 gånger

Kasta och fånga
en pappersboll
på 5 olika sätt

Gör första
bokstaven i ditt
namn med
kroppen

Försök likna 3
saker i rummet
med kroppen

Nudda alla
väggar i rummet

Gör en pausdans
med en kompis

Stå på händer
mot en vägg

Kryp under
4 stolar

Åla tillsammans
med en kompis
igenom rummet



Riksidrottsförbundet

Rörelsesatsning i skolan