

SOMMARUTMANING FKIK F10!

Under vårt sommaruppehåll vill vi uppmuntra till fortsatt rörelse och att ha kul med bollen 😊

Gör ett kryss över rutan när du gjort aktiviteten.

Kanske kommer du att ha kryss i alla rutor? Vi hejar på dig!

| | | | |
|-------------------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|
| Trix med boll 5 st | Benböj 30 sek x 2 | Bada i en sjö | Löpning med en vuxen 2 km |
| Plankan 30 sek x 2 | Ät en glass | Löpning med en kompis 1 km | Skott på mål 10 st |
| Träna på en fint 10 gånger | Promenad med en fotbollskompis 2 km | Trix med boll 7 st | Cykeltur med en kompis |
| Spring i en vattenspridare | Trix med boll 10 st | Grodhopp 10 st | Situps med boll 30 sek x 2 |

Ha en fin sommar!

Du är bäst!

/Linda, Rickard, Kim, Sara & Maria

