










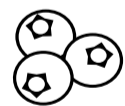




Sommarbingo - Kvibergs HK



<p>Prickskjut på något med en boll</p> 	<p>Träna på att hoppa hopprep</p> 	<p>Gör 10 upphopp 3 gånger</p>	<p>Öva på hoppskott i vatten</p> 	<p>Öva på att kasta "macka" (kasta en platt sten så att den studsar på vatten)</p>
<p>Ät en glass du aldrig smakat förut</p> 	<p>Öva på att antingen hjula, stå på händer eller göra kullerbyttor</p>	<p>Kasta frisbee</p>	<p>Bada i havet</p> 	<p>Spring uppför en backe/kulle 5 gånger</p> 
<p>Ta en joggingtur med en familjemedlem</p> 	<p>Öva passningar med en kompis eller familjemedlem. Minst 100 passningar (med hög arm)</p>	<p>Öva på en målgäst</p> 	<p>Blunda och stå på ett ben i en minut</p> 	<p>Gör high five med 5 olika personer</p> 
<p>Läs en bok</p> 	<p>Kasta en tennisboll så långt du kan. Skriv ner det längsta kastet: _____</p>	<p>Öva finter. T.ex. stegisättning eller snurrfint</p>	<p>Öva på att jonglera med 2 bollar till att börja med. Om det börjar kännas enkelt prova med 3 istället.</p>	<p>Fundera ut en bra hejarramsa</p>
<p>Titta på en gammal handbollsmatch en regnig dag</p>	<p>Skriv ner en regel du tycker vi ska ha på våra handbollsträningar</p>	<p>Plocka bär</p> 	<p>Utmana någon att rocka rockring</p>	<p>Ta en cykeltur med någon du tycker om</p> 