

Hej tjejer!

Under ett tag framöver kommer vi ha sommaruppehåll. Vi hoppas och tror att ni gärna tränar och håller på med handboll eller annan sport på fritiden även under sommarlovet. Här kommer ett handbolls-bingo!



Vissa saker kan ni göra själv och vissa saker behöver ni en förälder, ett syskon eller kanske en kompis till.

Gör bingo och försök kryssa alla rutor, självklart får man göra varje ruta flera gånger!

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Ät en glass.  | 3 steg och hopp<br>30 gånger.                               | 100 pass mot<br>en vägg eller<br>en kompis.   | Hoppa<br>hopprep 20<br>gånger.  |
| Hoppa 30<br>gånger på varje<br>ben.                             | Tackla och lås<br>en kompis<br>eller förälder<br>25 gånger! | Rulla en boll,<br>stoppa den<br>med rumpen,<br>magen,<br>pannan.                            | Golv-vägg-<br>tak, stå vid en<br>vägg med<br>armen mot.<br>25 st. höger<br>och vänster. |
| Handdukssnärtar<br>50 st med höger<br>och 50 st med<br>vänster. | 50 kast med<br>höger.<br>50 kast med<br>vänster.            | Kasta upp<br>och fånga en<br>boll. Gör det<br>lite mer klurigt<br>varje gång. 50<br>gånger. | Studsas en boll<br>50 gånger.   |
| Gör 50 st<br>stegsättningar.                                    | 25 st<br>upphopp.   | Cykla 250<br>meter.   | Bada i en sjö   |

Trevlig sommar önskar ledarna!