



Stöcke IF Volleybolls aktivitetsbingo



Utför aktiviteten och kryssa aktuell ruta. Ju flera kryss desto större chans att vinna ett pris.
Dela upp aktiviteten om du behöver. Bollövningar görs med valfri boll, hojta om du behöver låna.
Fota av ifyllda brickan och skicka till din tränare den 31 januari så är du med i prisutlotningen.

Gör 100 st baggerslag till dig själv med valfri boll/ballong i låg klarposition. Prova att släppa greppet mellan varje slag	Gör 100 st Burpees	Gör 15 st enbenshopp på vardera ben och därefter 15 st armhävningar, så många du kan på tå och resten på knä. Vila en stund och gör om det igen, totalt 4 ggr.	Gör 100 st fingerslag till dig själv med valfri boll. Prova att slå vart 5e slag mot väggen och variera höjden på slagen	Gör 100 st utfallssteg, 50 st på varje ben Ta ett långt steg, långsamt ner och snabbt upp
Gör en skogsutflykt Ta med varmt att dricka och någon du tycker om	Serva 100 ggr mot vägg eller till en kompis Försök att träffa en yta	Spela hockey eller fotboll (eller annan idrott) i snön eller på gatan	Bolla valfritt med en kompis Testa så många olika slag som möjligt, ex med en arm, knä, huvud, axel etc	Åk pulka, bob eller spark Hur snabbt kan du åka, hur långt kan du glida?
Spring valfri sträcka utomhus (minst 20 minuter)	Spela Monopol med familjen eller kompis via denna länk. https://view.genial.ly/5eb9a3868a65d20d753ed210?fbclid=IwAR2O_E_IXmMg4RkH-KLZuMje5s3kA84ioepjvVM3RZd78KdedYBLmgFQdcY	Hitta en backe, spring upp och ner till du blir riktigt trött. Spring några gånger till.	Gör 100 st knäböj med rumpan så nära golvet som möjligt	Se en volleybollmatch, kolla lite volleybolltips på Youtube och prova något nytt
Gå björngång minst 30 meter och kräftgång tillbaka Dela upp i flera kortare sträckor om du behöver	Gör plankan så länge du kan, så många situps du orkar och därefter 15 grodhopp så djupa och höga du kan. Vila en stund och gör om det igen, totalt 4 ggr.	Gör 100 st hopp med smaschfotisättning och klappa med händerna ovanför dörröppning https://www.laget.se/StockelF-Eld-Volleyboll/Video	Åk skridskor eller skidor	Spela snövolleyboll (minifull) med en i familjen eller kompis Fixa eget nät, exempelvis knyt upp ett snöre att spela över