FYSBINGO

**Utmana någon släkting eller kompis under juluppehållet i fysbingo.**

**Regler**

**Innan spelet börjar stäm av att ni är överens om reglerna. När man lyckats göra en ”aktivitet” sätter man ett kryss över den rutan. Spelet fortsätter tills någon av er har fått fyra ”aktiviteter” i rad (vågrätt, lodrätt eller diagonalt). Den av er som har fyra aktiviteter i rad ropar ”Bingo” och har då vunnit. Vill man kan man dock fortsätta tills någon av er lyckas fylla en hel BINGO-bricka.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 knäböj med puck på huvudet (får inte hållas i eller tappas) | 20  Upphopp | 25  Enbenshopp  (vänster ben) | Springa  100 m |
| 25  Knäböj | 15 Enbensknäböj  (höger ben) | Jogga  50 m | Trixa med klubban utan att tappa pucken 10 gånger |
| Springa baklänges 20 m | 10  Burpees | 20  Utfallssteg | 20  Skridskohopp |
| 20  Grodhopp | 15 utfallssteg med puck på huvudet (får inte hållas i eller tappas) | 10  Armhävningar | Springa  10 varv runt en stol |