

#BEACTIVE

NATURMOTIONSbingo

Leta 4 saker på de våg- eller lodräta raderna.

När du får raden ifylld, gör motionsuppgiften som du hittar i raden.

En kotte	En svamp	Ett gult blad	Något runt	10 knäböj
En ekorre	En blomma	Något klibbigt	Något som inte hör till naturen	Snurra båda händerna 10 gånger
Ett grönt löv	En slät sten	Något som börjar på bokstaven M	En käpp	Gör 10 armhävningar mot ett träd
En fågel	Något som doftar gott	En insekt	Lav i ett träd	Rör dina tår 10 gånger
Ta 10 jättekliv	Gör 10 karate-sparkar	Spring 20 steg på stället	Gör 10 X-hopp	

