

AKTIVITETSBRINGO

Smil på læben – sved på panden. Vind og få håneretten. Du er med og mod dine kolleger.



 SPRÆLLEMAND	 LUNGES	 ENGLEHOP	 FEJESVING	 SORTEPER	 HOP FRA SIDE TIL SIDE
 ARMSVING FORLÆNS EN ARM SKIFTEVIS	 KRAM MODSTANDERE	 ARMSVING BAGLÆNS TO ARME	 HØJE KNÆLØFT	 LØB I CIRKLER	 SPRINT PÅ STEDET
 INDERSIDESPARK MOD HINANDEN	 GOLFSLAG I LUFTEN	 RØR TÆRNE	 SQUAT	 HIGH FIVES	 STÅ I BALANCE
 HOP PÅ ET BEN	 ARMSVING BAGLÆNS EN ARM SKIFTEVIS	 SKIHOP	 SIDEBØJNINGER	 ALBUE TIL KNÆ	 LYKKE-PER
 NAKKERUL	 HOFTEN MOD HOFTEN	 SPARK BAG I	 FRØHOP	 SVINGOM	 KLAP UNDER BEN
 SPARK OG SLÅ	 TWIST HOP	 LUKKEDE ØJNE PÅ ET BEN	 ARMSVING HVER SIN VEJ	 HOP PÅ TO BEN	 GÅ PÅ STEDET

Sådan gør I:

- Gå sammen i hold på minimum to personer – eller et andet lige antal.
- Slå med to forskelligfarvede terninger – alle hold starter samtidig.
- Gør klar til at udføre den øvelse, øjnene på terningerne svarer til – I skal ligeledes udføre øvelsen/aktiviteten i det antal sekunder eller så mange gange, som terningerne viser.
- Eksempel 1: Blå terning (3), hvid terning (5) – I skal så 'SPARK BAG I' otte gange hver.
- Eksempel 2: Blå terning (3), hvid terning (6) – I skal så alle 'LUKKEDE ØJNE – på et ben' i ni sekunder.
- Efter udførelse, så marker feltet på pladen.
- Det hold, som først får en vandret række på pladen, vinder.

SORTEPER:

Sid på hug med hænderne på hovedet i 25 sekunder.

LYKKE-PER:

Udvælg et modstanderhold, der skal ligge i planke i 25 sekunder.

