

laget.se - Sportlovsbingo

Dela med er av det ni har gjort på bingobrädet!
Använd #lagetsesportlov

Snöbowling/ Grusbowling

Använd PET-flaskor och snöbollar eller bollar

Gå till en lekpark/lekland



Dansa till din favortilåt



Friidrott

Kasta spjut med pinne,
kasta kula med snöboll/
boll & hoppa så långt
du kan

Simma eller bada



Åk skridskor

På is eller med
raggsockor hemma på
golvet

Testa en idrott du inte provat förut



Gå en promenad i 15 minuter



Härma olika djur

Hoppa som en groda,
flyg som en fågel eller
åla som en orm

Härma gärna fler djur!

Dansstopp

Starta en låt och pausa,
varje gång någon
pausar ska alla
stå helt stilla

Parkour

Hoppa från stenar eller
klättra i träd

Gör gärna en bana som
alla ska följa!

Sommaridrott på vintern

Prova att göra någon
sommaridrott utomhus
(Ex. volleyboll eller
badminton)

Gör tre yogaövningar



Testa en idrott du inte provat förut



Gympa

Balansera på ett ben och
sträck ut armarna som
ett flygplan, räkna till 10

(på varje ben)

Besök hittaidrotten.se



Har ni hittat någon idrott som ni tycker extra mycket om?
Gå in på hittaidrotten.se och gå med i en förening!