

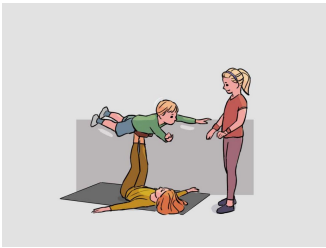

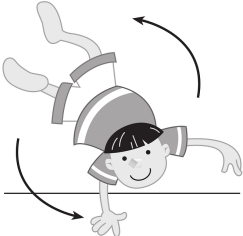






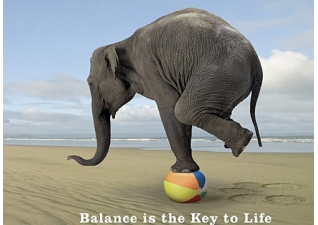






GYMLEK BINGO

Sett kryss over øvelsene etter hvert som du har gjort dem hjemme – ute eller inne. Kanskje får du med deg noen i familien til å gjøre det sammen med deg. Kanskje du har lært noe nytt til vi sees på trening igjen! Vi savner dere - fra Marte, Marie, Mille og Siril.

 <p>Stå på hendene inntil en vegg</p>	 <p>Ta to bakoverruller på rad</p>	 <p>Fly» sammen med en voksen eller søsken</p>	 <p>Sprett en ball med én hånd tre ganger –både venstre og høyre</p>
 <p>Øve på å slå hjul</p>	 <p>Lage en hinderløype hjemme utendørs</p>	 <p>Lage en paradis</p>	 <p>Danse til BlimE dansen 2019 fra NRK Super</p>
 <p>Kaste en ball i luften og snurre rundt en gang før du tar den imot</p>	 <p>Ta en bakoverulle på egenhånd</p>	 <p>Løpe så raskt du klarer rundt huset du bor i 3 ganger</p>	 <p>Balanser på en voksens rygg – enten stående eller liggende</p>
 <p>Gå tre turer trillebår</p>	 <p>Hoppe paradisen du har laget - på to eller ett bein</p>	 <p>Leke stiv heks</p>	 <p>Lage en hinderløype utendørs</p>