



Klarer du å få **BINGO?**

Hopp 10 froskehopp	Gi en high five til en klassekamerat	Snurr rundt deg selv 10 ganger - klarer du å hinke fem ganger?	Hopp 5 ganger mens du klapper hendene over hodet	Lag et gøyalt heiarop for klassen
Hvor mange hopp klarer du på et minutt?	Hopp i takt med musikk - og hold takten gjennom en sang	Fortell en vits til en venn	Hopp samtidig som du øver på gange-tabellen	Hopp som en kanin i 30 sekunder
Lær deg en ny hoppetauregle	Klarer du å hoppe i tauet mens du snurrer rundt?	Hopp 10 ganger og lag en morsom lyd mens du hopper (en ny lyd for hvert hopp)	Øv på en nytt hoppetriks	Hopp så høyt du klarer fem ganger
Hopp sammen med en venn - hvor mange hopp klarer dere i tauet?	Hopp 20 ganger så fort du kan i et slengtau/ hoppetau	Lukk øynene og balanser så lenge du kan på en fot	Hopp rundt hele skolegården med samlede føtter	Hvor mange hopp klarer du å gjøre på en fot uten å stoppe?
Hopp 10 ganger og gi en high five til en venn etter hvert hopp	Hopp mens du synger en sang	Hvor mange elever klarer å hoppe samtidig i et slengtau?	Lag en dans med hoppetau og vis den for klassen	Øv deg på å gjøre dobbelhopp (to sving med tauet per hopp)

