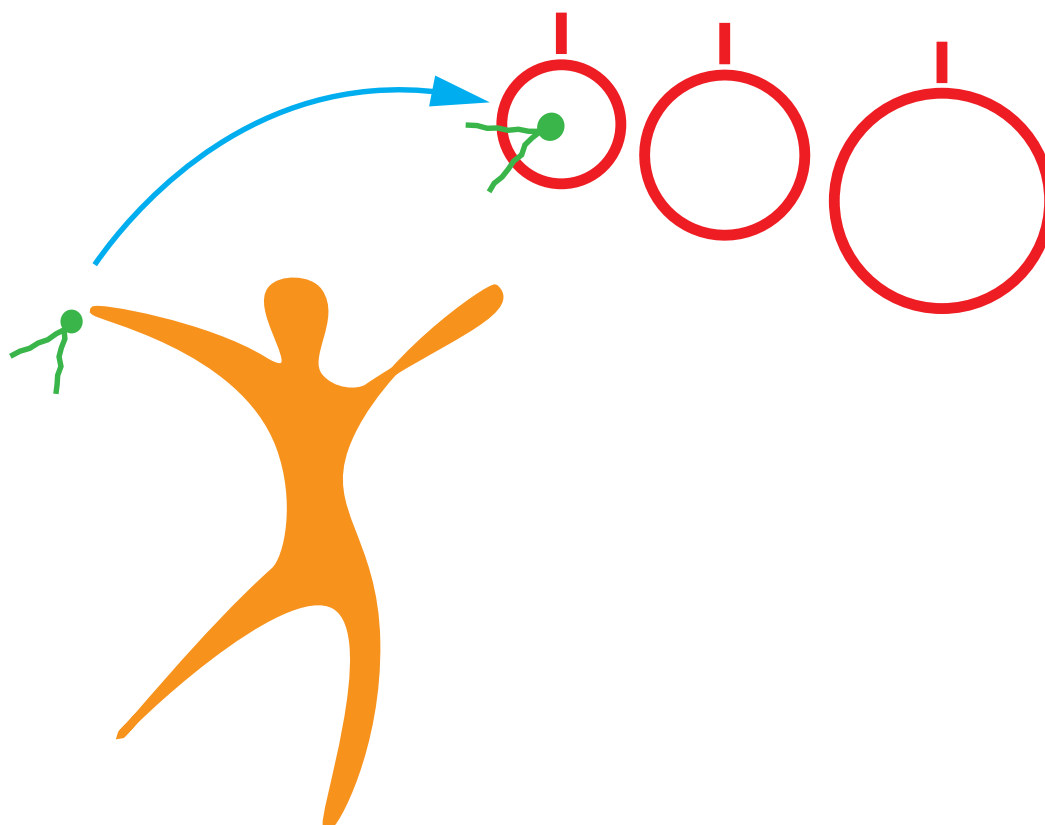
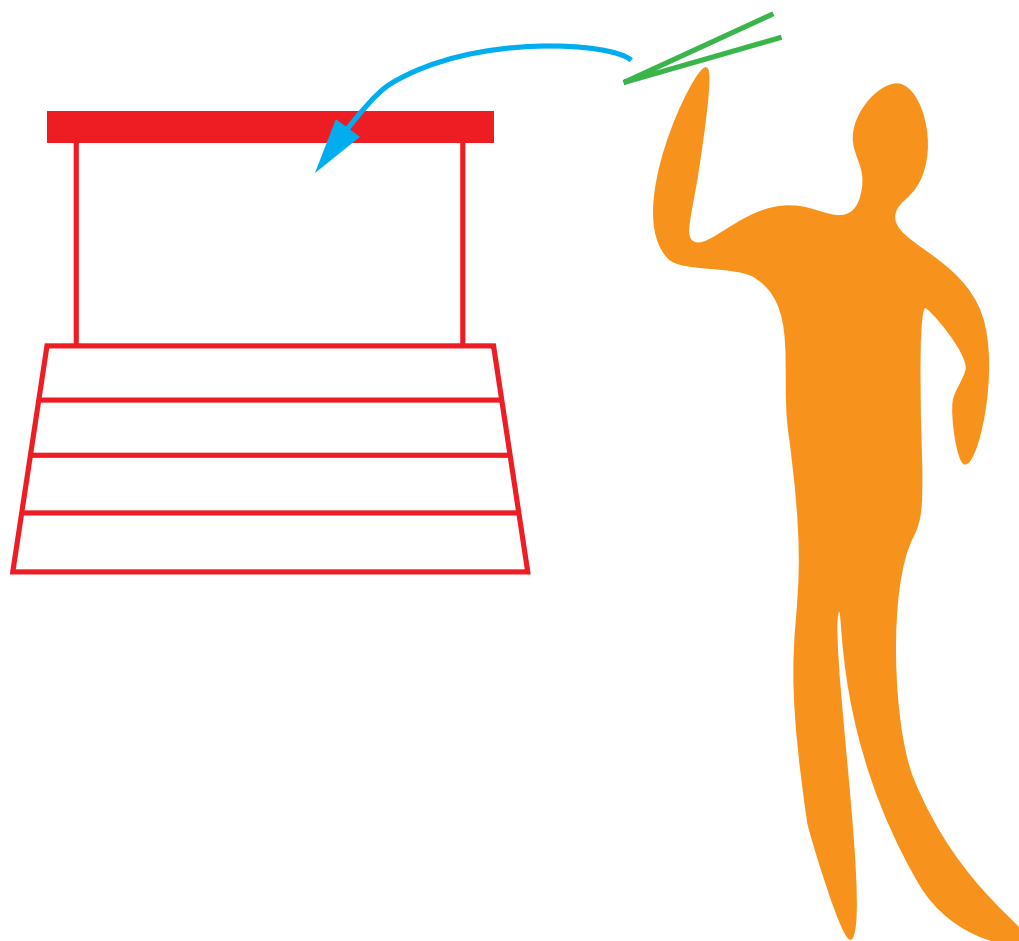


Friidrottsbingo – kast 1



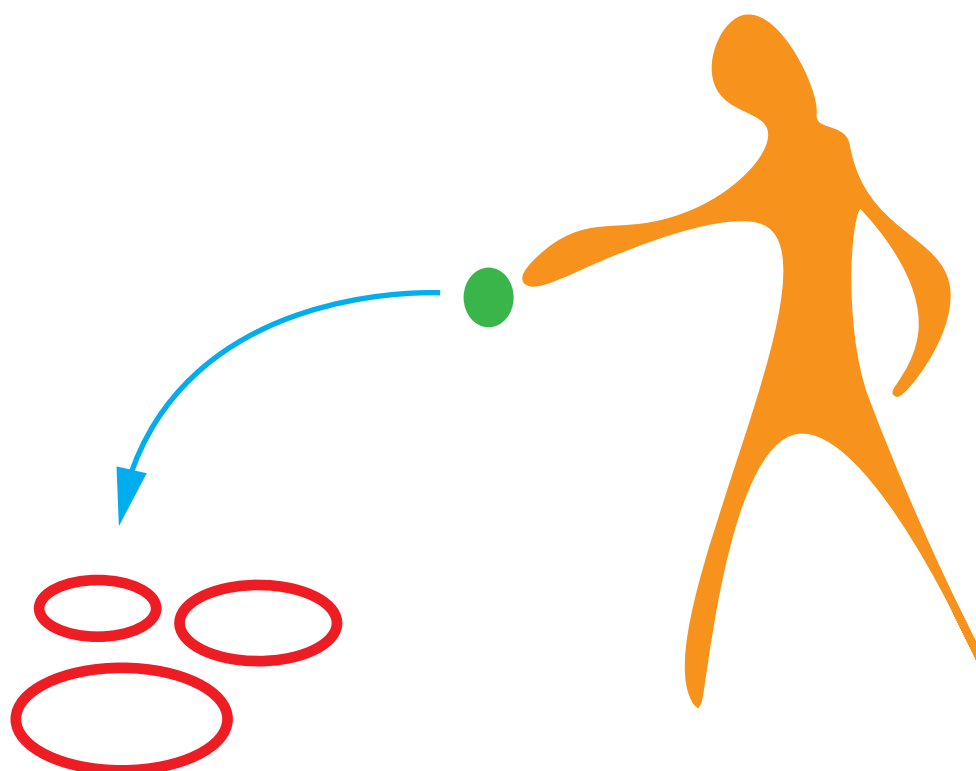
1. Kast med badmintonboll. Träffa ringarna som hänger på ribbstolarna.

Friidrottsbingo – kast 2



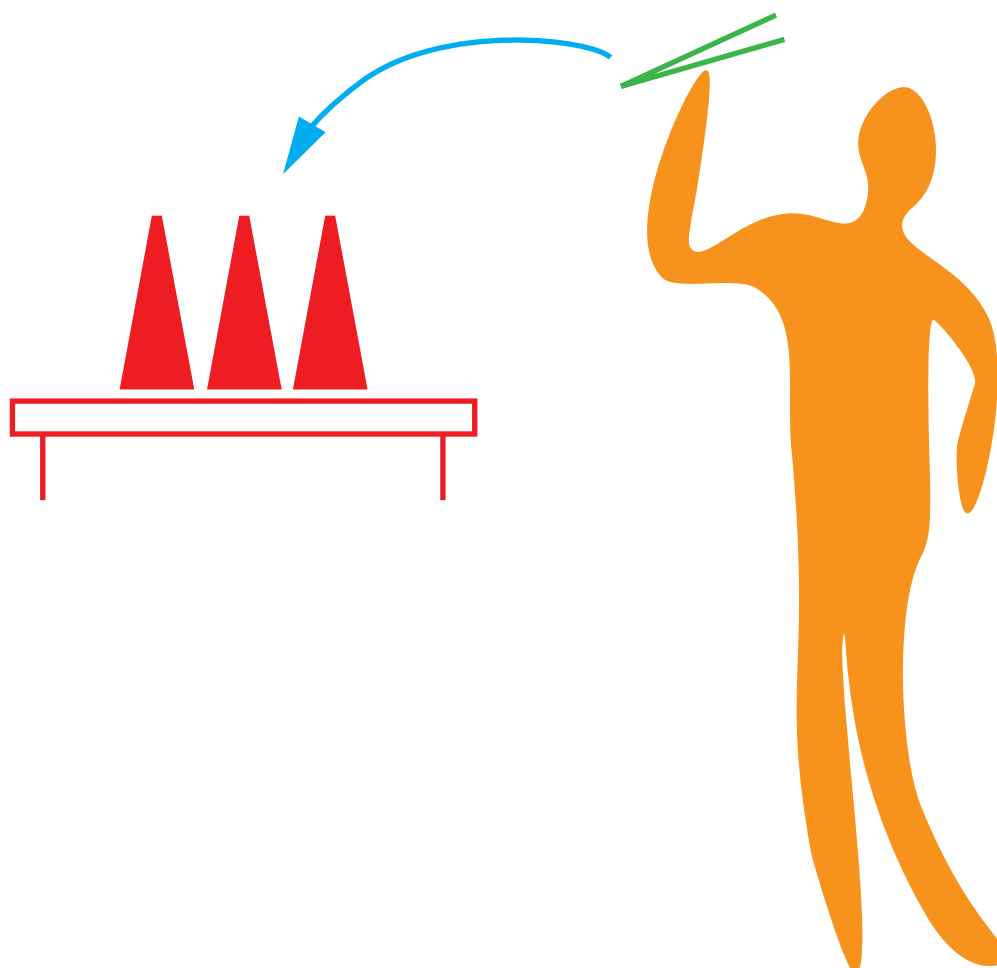
2. Kasta ett mjukt spjut genom häcken som står på plinten.

Friidrottsbingo – kast 3



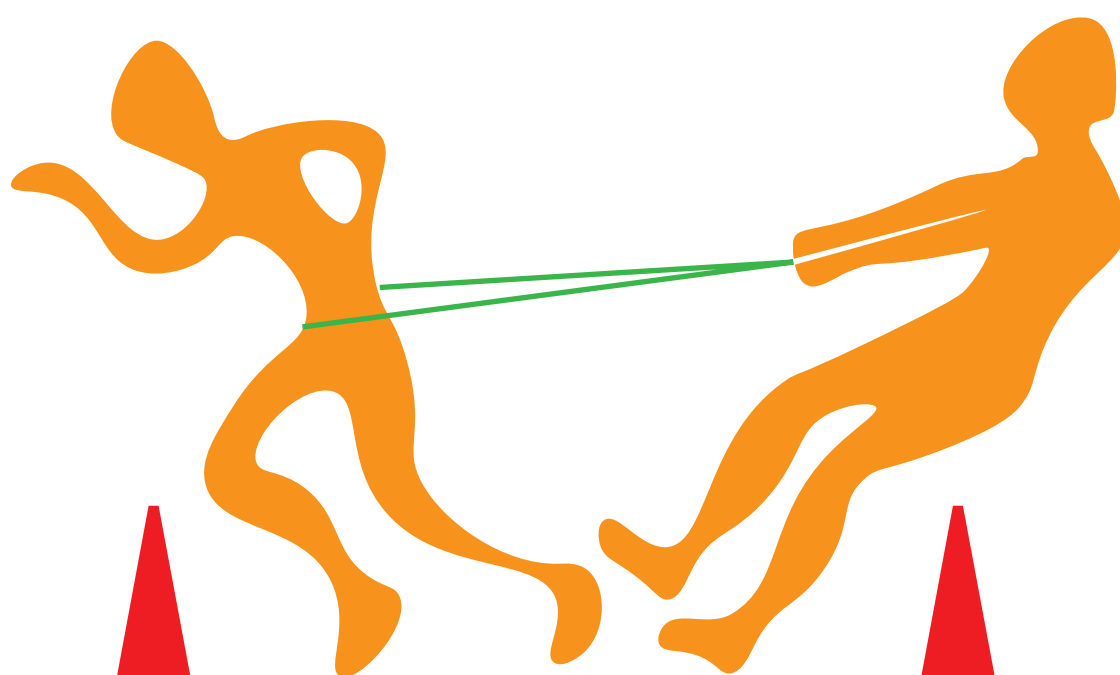
3. Kast med ärtpåsar. Pricka rockringarna som ligger på golvet.

Friidrottsbingo – kast 4



4. Kast med mjukt spjut. Pricka konerna som står på bänken.

Friidrottsbingo – löpning 5



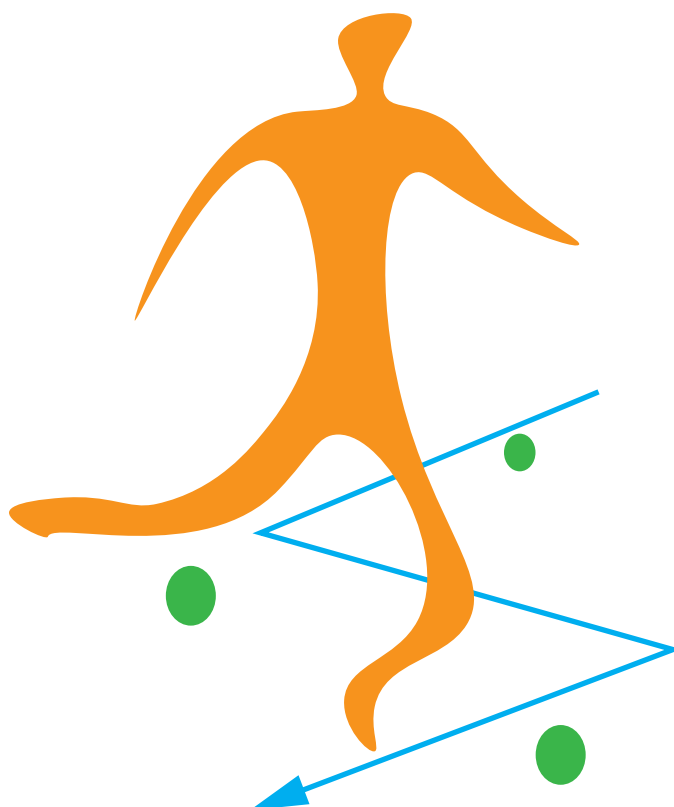
5. Kör ”häst och vagn” (hästen har hopprep runt höften och drar vagnen som bromsar) mellan konerna.

Friddrottsbingo – löpning 6



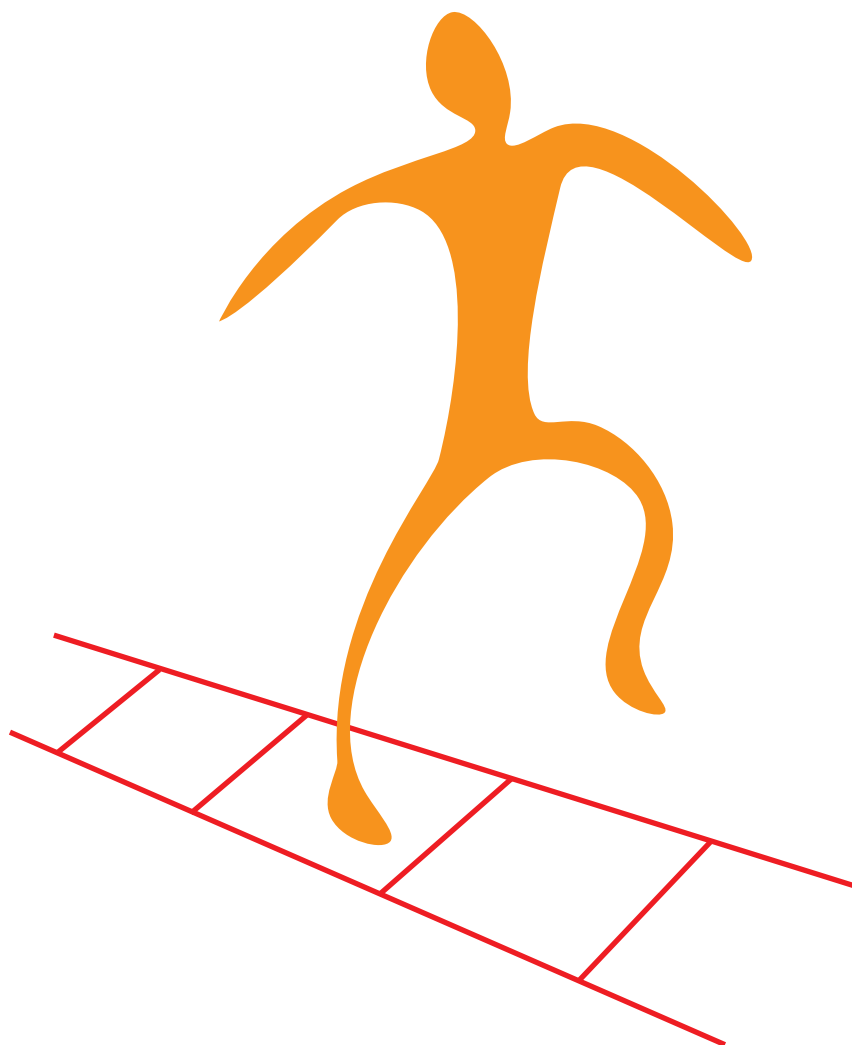
6. Spring baklänges mellan konerna.

Friidrottsbingo – löpning 7



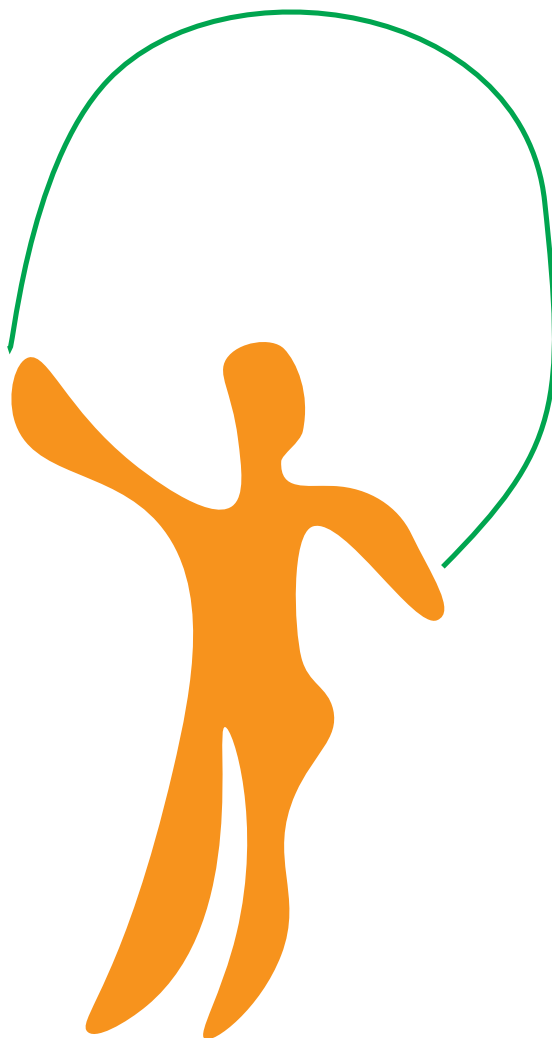
7. Spring i zick-zack mellan ärtpåsarna.

Friidrottsbingo – löpning 8



8. Spring genom löpstegen.

Friidrottsbingo – hopp 9



9. Hoppa hopprep jämfota 15 gånger.

Friidrottsbingo – hopp 10



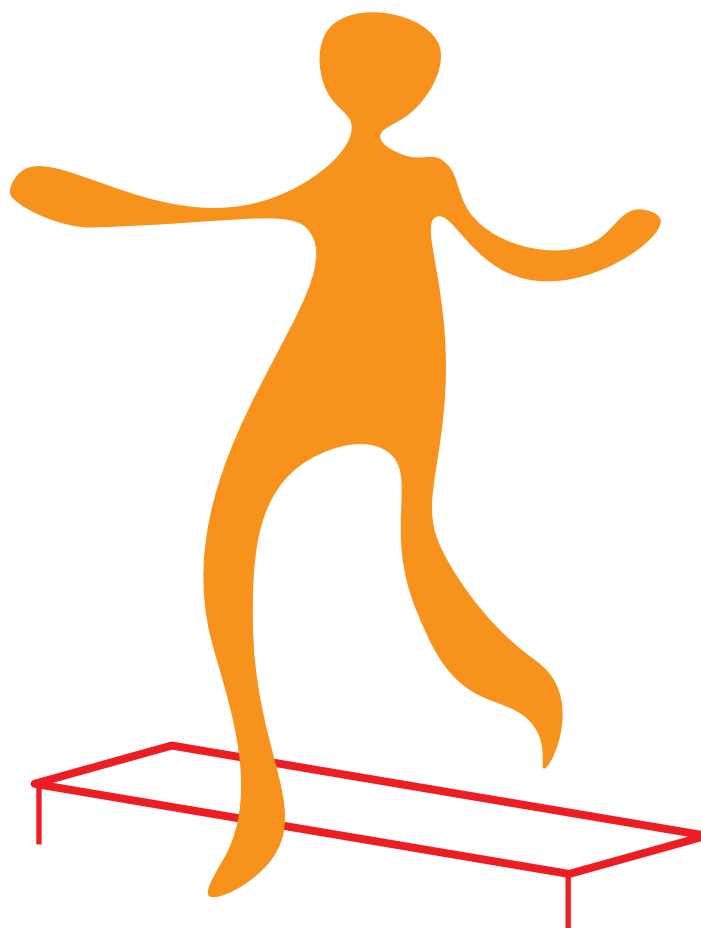
10. Stillastående längdhopp 15 gånger.

Friidrottsbingo – hopp 11



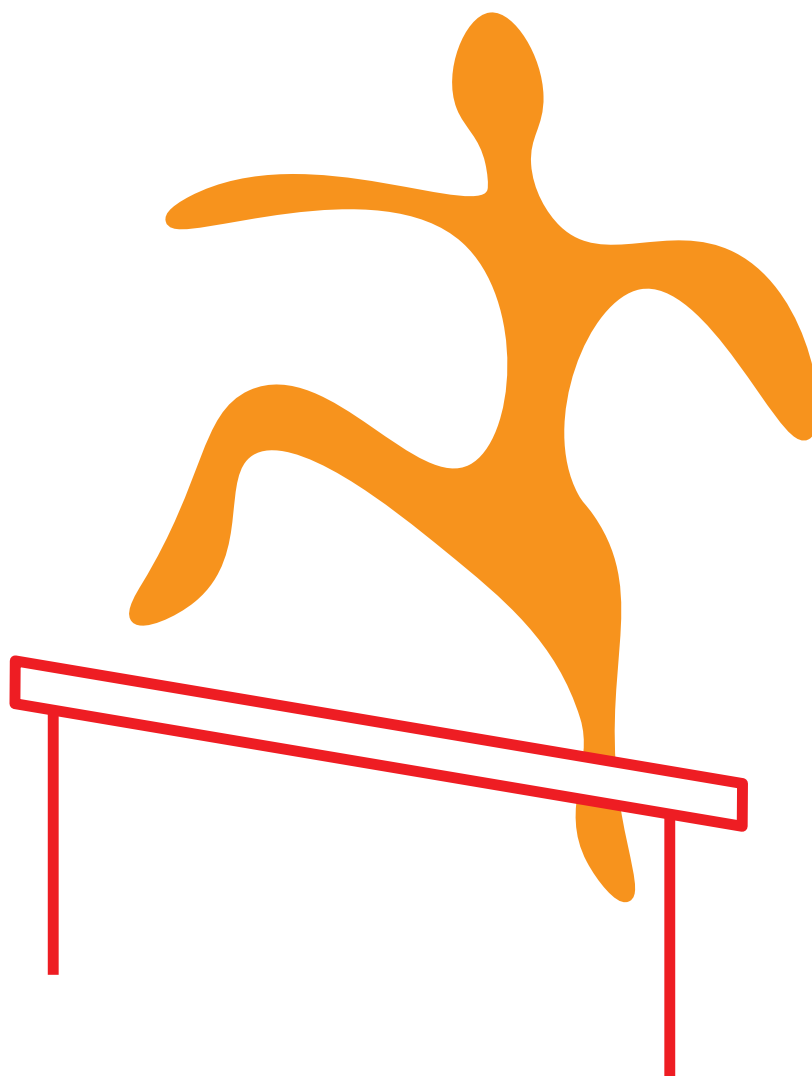
11. Hoppa upp och försök nudda en basketkorg eller annat föremål.

Friidrottsbingo – hopp 12



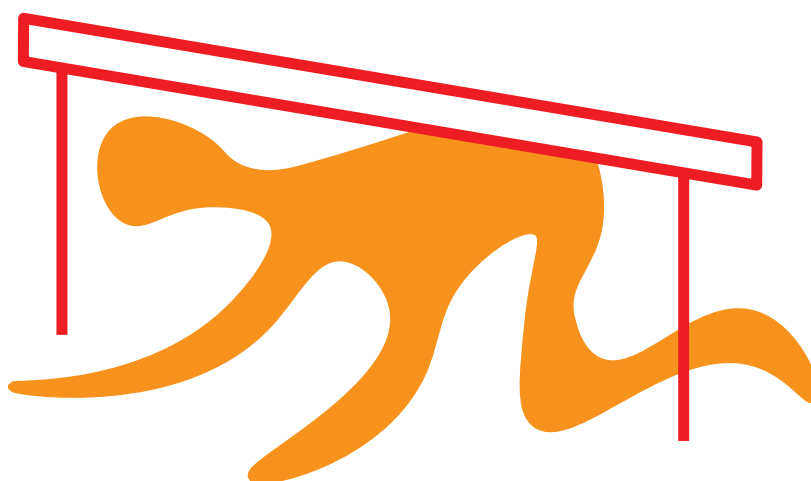
12. Hoppa över hindren på ett ben (6 hinder).

Friidrottsbingo – häck 13



13. Gå eller spring över häckarna.

Friidrottsbingo – häck 14



14. Kryp under häckarna.

Friidrottsbingo – häck 15



15. Jämfotahopp över häckarna.

Friidrottsbingo – häck 16



16. Spring galoppsteg över häckarna. OBS! Låga häckar.