

Läsligans läsbingo



Läsning ger snabbare hjärnor – det är viktigt inom alla idrotter. Vad du läser spelar mindre roll. Välj det som känns kul – romaner, faktaböcker eller tidningar.

Gör så här

Du ska läsa i minst 10 minuter för att få kryssa i en ruta. Du får max kryssa en ruta per dag men såklart läsa och röra på dig ännu mer! Alla som gör klart bingon får en medalj! Ta en bild på din färdiga bricka och skicka till lasliganpriset@gmail.com senast 31 mars 2023. Lycka till!

Gjort 30 hoppsteg och sedan läst.	Läst en e-bok efter träning/match.	Hoppat upp och ner minst 10 gånger och läst en lånad bok.	Druckit vatten och sedan läst.	Cyklat i minst 10 minuter och sedan läst.
Balanserat en bok på huvudet mellan två rum. Sedan läst.	Läst en faktabok efter träning/match.	Studsat en boll och läst samtidigt.	Rask promenad i minst 5 minuter och sedan läst på engelska.	Läst medan du stått på ett ben (du får byta ben under tiden).
Sprungit 50 meter. Sedan läst.	Gått upp och ner i trappor i minst 3 minuter och sedan läst.	Lyssnat till högläsning samtidigt som du joggat på stället.	Klättrat i ett träd och sedan läst en bok.	Dansat en dans och sedan läst.
Joggat i minst 10 minuter och sedan lyssnat på en ljudbok.	Läst medan du ätit en frukt.	Gjort 10 sit-ups och sedan läst en dagstidning.	Gått ut med soporna och sedan läst.	Hoppat jämfota under tre minuter. Sedan läst.
Brutit arm med en kompis och sedan läst.	Gjort 10 armhävningar och sedan läst.	Läst på väg till eller från träning/match.	Läst efter att ha stretchat.	Gått baklänges runt ett hus och sedan läst.

Namn:

Förening:

Kontaktuppgift tränare/förälder: