

# 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, och du får max kryssa en ruta per dag. Alla som gör klart bingon får en medalj – och är med i utlotningen av en träff med en hemlig gäst. Ta en bild på din färdiga bricka och skicka till [lasliganpriset@gmail.com](mailto:lasliganpriset@gmail.com) senast 28 februari 2022 så är du med och tävlar. 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 tio 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: