

**PaVe- Bingo**

Kerää ruudukko täyteen kesäkuun 5. Päivään mennessä suorittamalla ruudukon tehtäviä. Osaan tehtävistä tulee toukokuun aikana lisäohjeistusta. Palauta täytetty ruudukko nimenhuutoon tai kuvana Hannalle 050-5834818.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Osallistuminensarjamaastoihin(nimenhuudossa) | Oma valinta | Tee taukojumppa15min | Harjoitteleuusi taito(voi olla myös osa haastetta) | Suunnistus*Esim.**Paloheinän lastenrastit**(ohje nimenhuudossa)* |
| Rakenna omaKuntoilurata/ kiertoharjoitteluja tee 5 kierrosta | HarjoitteleNorsuseisonta/käsilläseisonta(tuetusti tai ilman tukea) | Viikon aikana3.päivänä:3 x 20 kyykkyä, 10 punnerrusta ja 20 vatsarutistusta | Hyppynarullahyppiminen15min | Pitkä lenkkiKävely/juoksu |
| Pyörälenkki30-60 min | 3-5x lankku20- sekuntia/ pito | Oma valinta | KuntopiiriEsim. metsäjumppa | Viikon aikana50 jännehyppyä/ päivä |
| Sauvakävely30-45min | Harjoittelejuoksu-tekniikkaa(seuraa nimenhuuto) | Venyttele 15min telkkaria katsoessa | Tee oma ykkösellä sisään- video | Pyörälenkki60min |
| Tee vessapaperi-haaste | Kävelylenkki30 min | OsallistuPaven virtuaali-treeniin(seuraa nimenhuuto) | Tee liikkuvuus-harjoitus15-20 min | Kehonhuolto20 min |

Nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ryhmä:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ruudukon palauttaneiden kesken arvomme pieniä palkintoja. Bingon voi saada täyttämällä koko ruudukon tai useamman suoran pystyyn, vaakaan tai kulmasta kulmaan.