

**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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Osallistuminen  sarjamaastoihin  (nimenhuudossa) | Oma  valinta | Tee taukojumppa  15min | Harjoittele  uusi taito  (voi olla myös osa haastetta) | Suunnistus  *Esim.*  *Paloheinän lastenrastit*  *(ohje nimenhuudossa)* |
| Rakenna oma  Kuntoilurata/ kiertoharjoittelu  ja tee 5 kierrosta | Harjoittele  Norsuseisonta/  käsilläseisonta  (tuetusti tai ilman tukea) | Viikon aikana  3.päivänä:  3 x 20 kyykkyä, 10 punnerrusta ja 20 vatsarutistusta | Hyppynarulla  hyppiminen  15min | Pitkä lenkki  Kävely/juoksu |
| Pyörälenkki  30-60 min | 3-5x lankku  20- sekuntia/ pito | Oma valinta | Kuntopiiri  Esim. metsäjumppa | Viikon aikana  50 jännehyppyä/ päivä |
| Sauvakävely  30-45min | Harjoittele  juoksu-  tekniikkaa  (seuraa nimenhuuto) | Venyttele 15min telkkaria katsoessa | Tee oma ykkösellä sisään- video | Pyörälenkki  60min |
| Tee vessapaperi-  haaste | Kävelylenkki  30 min | Osallistu  Paven virtuaali-  treeniin  (seuraa nimenhuuto) | Tee liikkuvuus-  harjoitus  15-20 min | Kehonhuolto  20 min |

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

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

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