

Bingo för rörelse tillsammans

Spring/gå tillsammans upp för så många trappor/backar ni hittar.	Spela beachvolley eller brännboll.	Ordna vattenballongkrig.	Ordna lagtriathlon (t.ex. stafett med simning, cykling, löpning fördelat på tre personer).	Lek traditionella utelekar en eftermiddag.
Spela frisbeegolf, minigolf eller golf.	Hoppa säck tillsammans.	Spela krocket, kubb eller boule.	Bygg mänskliga pyramider.	Ordna skattjakt i naturen.
Åk på cykelutflykt.	Spela barfotafotboll.	Hitta på en aktivitet tillsammans.	Plocka bär och svamp tillsammans.	Bygg en koja i skogen eller sandslott på stranden.
Blås såpbubblor och fånga.	Ordna utomhusdisco och hitta på en gemensam koreografi.	Spela ett kortspel/ brädspel och hitta på rörelsemoment som ingår.	Dansa disco till allas favoritlåtar.	Bygg en rörelsebana tillsammans, som utmanar både ung och gammal.
Träna muskler tillsammans två och två.	Lek "Följa John".	Ta en rörelsepaus tillsammans innan lunchen.	Utmana dina vänner/familj att tillsammans uppnå en viss stegmängd på utsatt tid.	Klättra på klättervägg.