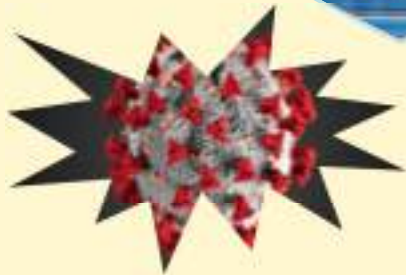


# Gurra F-2009 = Världens bästa tjejer



Glad sommar och tack för allt vi fått uppleva med er under den gångna säsongen 19/20. Vi längtar redan tills vi ses igen. Stor kram från Elisabet, Kajsa, Jeanette, Marcus, Lova, Hanna och Malin



# Sommarbingo för F-2009 - pris utlovas till alla som kryssat (och gjort) allt!

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| Passa 30 passar med höger hand.             | Stå på händer mot en vägg i 20 sekunder.                         | Spring 2 km i en skog.   | Gör 10 squat jumps. Vila 30 sekunder. Upprepa 3 gånger.                | Gör 10 utfallssteg på varje ben. Upprepa 3 gånger.               | Kasta upp bollen, klappa 5 gånger i händerna och fånga. Upprepa 10 gånger. |
| Passa 30 passar med varannan hand.          | Spring 5 minuter barfota utomhus.                                | Vandra 5 km.   | Brottas med en förälder eller kompis i 5 minuter.                      | Gå björngång på en gräsmatta 20 m. Upprepa 4 gånger.             | Kasta bollen så långt du kan. Spring och hämta den. Upprepa 5 gånger.      |
| Cykla 1 mil.                                | Spring 1 km med en kompis eller en familjemedlem.                | Studsas en boll i 2 minuter utan att stanna.   | Spring uppför en brant backe. Gå lugnt ner. Upprepa 5 gånger.          | Bolla gris med en kompis.  | Gör 10 armhävningar. Vila 30 sekunder. Upprepa 3 gånger.                   |
| Hoppa jämfota så långt du kan 10 gånger.    | Skjut 30 skott mot en vägg med valfri hand.                      | Håll en boll med båda händerna. Lagg dig på rygg och res dig upp utan att släppa bollen. Upprepa 5 gånger. | Simma minst 100 m.   | Spring baklänges 20 m. Upprepa 4 gånger.                         | Gör 8 burpees. Upprepa 3 gånger.   |
| Bestig ett berg.                            | Hoppa grodhopp 20 m. Spring i sidled tillbaka. Upprepa 3 gånger. | Gör 10 situps. Vila 30 sekunder. Upprepa 3 gånger.   | Passa 30 passar med vänster hand                                       | Spring så fort du kan 60 m. Gå lugnt tillbaka. Upprepa 5 gånger. | Hoppa hopprep i 10 minuter.  |
| Skjut 20 skott mot en vägg med valfri hand. | Gör 10 upphopp. Upprepa 3 gånger.                                | Klättra i ett träd.  | Åla 20 m på en gräsmatta. Spring baklänges tillbaka. Upprepa 4 gånger. | Kasta prick mot något på en vägg. Träffa minst 15 gånger.        | Ät en glass!   |