

SJUKAMP

Namn | _____

Namn | _____

1 Hoppa Stående längdhopp	POÄNG	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2 Kasta Prickkastning	POÄNG	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3 Hänga Knäuppdrag	POÄNG	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4 Balansera Balansgång	POÄNG	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5 Krypa Kryphålet	POÄNG	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6 Klättra Takklättring	POÄNG	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7 Springa 10 meter	POÄNG	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	TOTALT	<input type="text"/>	<input type="text"/>

POÄNGRÄKNING

1. Stående länghopp

Hoppa så långt du kan. Skriv upp ditt resultat i centimeter.

2. Prickkastning

Kasta fyra bollar och räkna ihop dina poäng.

3. Knäuppdrag

Häng i ribbstolen och dra upp knäna. Skriv upp antalet du orkar.

4. Balansgång

Gå balansgång på bommen utan att tappa balansen.

Skriv upp antalet längder du klarar.

5. Kryphålet

Kryp genom kojans så många gånger du hinner på en minut.

Skriv upp antalet.

6. Takklättring

Klättra över taket i kojans så många gånger du hinner på en minut.

Skriv upp antalet.

7. 10 meter

Spring så fort du kan. Skriv upp ditt resultat i sekunder.