

BINGO

Squash

Användarmanual – SquashBingo

SquashBingo är ett lekfullt och squashinspirerat sätt att spela på, där du löser olika uppdrag medan du spelar.

Varje bingobricka har 12 unika rutor – med uppgifter som handlar om teknik, rörelse, samarbete, fantasi och uttryck.

Målet är att antingen fylla hela brickan eller hinna med så många rutor som möjligt inom en viss tid.

Varje spelare drar en egen bingobricka som används under en runda.

Ställ in en timer på cirka 10–15 minuter.


Under den tiden spelar alla antingen ett set squash eller tills någon lyckas fylla hela sin bricka (alla rutor avklarade).

Vissa rutor klaras på ett slag, andra kräver fler försök eller lite samarbete.

När rundan är klar byter man – antingen roterar spelarna, eller så kliver nya spelare in och drar en ny bricka.

BINGO

Squash

 **Gör en dans efter en vunnen boll**


 **Byt racket med partner och spela**

 **Spela en boll i tystnad**

 **Ge en komplimang till motståndaren**

Säg ett djur vid varje slag


 **Gör ett trickslag**

 **Spela med båda händerna på racketen**

 **Spela bollen i slowmotion**

 **Fira med en cool målgest**


 **Rör dig som i en actionfilm**


 **Berätta något kul om squash**

 **Fira en vunnen boll som på Oktoberfest**

BINGO

Squash

 **Använd bara en slagtyp i en boll**

 **Byt racket med motståndare**

 **Fira tillsammans med en jubelrunda**

 **Använd engelsk kommentering under en boll**

 **Vinn en boll som returtagare**

 **Mima en rörelse mellan slagen**

 **Vinn en boll med endast stoppbollar**

 **Sjung medan du spelar en boll**

 **Spela dubbla i 2 minuter**

 **Spela en boll med bara backhand**

 **Berätta något kul om squash**

 **Gissa motståndarens favoritmat**

BINGO

Squash

 **Gissa motståndarens favoritmat**

 **Slå en trickserve**

 **Gör en boll i slowmotion**

 **Säg en färg före varje slag**


 **Ta en selfie efter ett bra slag**

 **Reagera som en fotbollsspelare**

 **Spela och skratta samtidigt**

 **Ge ett squash-tips**

Kommentera bollen högt själv under spelet

 **Nämn en squashstjärna**

 **Vinn ett poäng med smash**

 **Förklara ett squashbegrepp**

BINGO

Squash

 **Serva med ögonen stängda**

 **Peppa din partner**

Kommentera bollen som en sportkommentator

 **Sitt ner och spela en boll**

 **Ropa "Min boll!" inför varje slag**

 **Gå till glasväggen och vinka**

 **Spela och skratta samtidigt**

 **Undersök golvet som en detektiv**

Innan du serverar, gör 5 jumping jacks

Håll ena handen bakom ryggen när du spelar

 **Vinn en boll endast med backhand**

 **Förklara ett squashbegrepp**

BINGO

Squash

 **Spela med dramatik**

 **Gissa vilket slag motståndaren ska slå**

 **Tipsa om en squashövning**

 **Spela en boll med fel hand**

 **Gör en grimas efter varje slag**

 **Spela som om du är hemlig agent**

 **Kommentera din insats högt**

 **Beskriv squash som om det var en smak**

High-fiva motståndaren före & efter poäng

 **Träffa ett exakt område**

 **Hitta på ett eget poängssystem**


 **Använd bara en typ av slag**

BINGO

Squash

 **Beskriv bollen som en resa**

 **Dela din taktik med motståndaren**

 **Hitta på och läs upp en squashregel**

 **Gör en segerdans**

Håll ena handen bakom ryggen när du spelar

Vinn en boll efter minst 10 slag i rallyt

 **Berätta något kul om squash**

 **Låt bollen studsas två gånger**

 **Gissa motståndarens nästa steg**

 **Avsluta med en stretchposition**

Hoppa 5 jumping jacks före serve

Snurra runt en gång före ditt första slag

BINGO

Squash

 **Gör ett intro innan ni börjar spela**

Spela en boll som om du är med i en actionfilm

Spela med brittisk accent under poängen

 **Gör ett trickslag**

 **Förklara ett squashbegrepp**

 **Gissa motståndarens strategi**

 **Sikta på en specifik linje**

 **Avsluta poängen med en yogapose**

 **Intervjua en medspelare**

 **Spela som om du har bråttom**

Stå på ett ben innan du returnerar serven

 **Gör dramatisk entré på banan**

BINGO

Squash

 **Rör dig med överdriven koordination när du spelar**

 **Förklara ett slag med metafor**

Hoppa två gånger innan du spelar varje boll

 **Gör ett trickslag**

 **Spela tyst men tänk högt**

Rör dig bara i sidled under en poäng

Reagera med överdriven entusiasm på varje slag

 **Fråga motståndaren en klurig fråga**

 **Ge motståndaren en komplimang**

 **Gör en trickserv**

Balancera på ett ben innan du returnerar serven

 **Ge ett squash-tips**

BINGO

Squash

 **Gör ett ljud vid varje slag**

 **Återskapa en övning från en squashlektion**

Tänk högt under rallyt

 **Serva med ögonen stängda**

 **Spela en boll med fel hand**

 **Analysera spelet högt**

 **Ge bort en poäng till motståndaren**

 **Berätta något kul om squash**

 **Ge motståndaren en komplimang**

 **Lär ut en regel du hittar på**

 **Härma din motståndares rörelser i en boll**

 **Tala som en speaker under spelet**

BINGO

Squash

 **Gör en dansrörelse före varje serve**


 **Gör en överdriven uppvärmning**

 **Leta efter "dolda tecken" på banan**

 **Sälj in spelet som om du pitchar det till TV**

 **Spela en boll med fel hand**

 **Dela med dig av squashminne**

 **Gör en poäng där dina slag följer ett tema**

 **Var tränare i 1 minut**

 **Var överdrivet snäll**

 **Sjung hela poängen**

 **Ha ett taktikmöte med dig själv**

 **Kasta bollen kreativt**

BINGO

Squash

 **Gör en
honnör
efter
poäng**

**Lägg till
ljudeffekt
er vid
varje slag**

 **Gör ett
slowmotio
nsteg
mellan
servarna**

 **Testa
en helt
ny serv**

 **Sälj in
squash på
30
sekunder**


 **Gör
speakeröst
till
motstånd
rens slag**

 **Sätt
ett betyg
på varje
poäng**

 **Var
tränare i 1
minut**

 **Fira
med en
glädjerund
a**

 **Återskap
a bollen
som en
repris**

 **Berätta
något kul
om squash**

 **Kasta
bollen
kreativt**

BINGO

Squash

 **Döm med överdriven noggrannhet**

 **Säg namnet på varje slag du gör**

Hoppa 5 gånger innan serve

 **Tillåt två studs innan du slår**

 **Förklara ett squashbegrepp**

 **Gör en grimas efter varje slag**

Spela ett rally med minst 10 slag och vinn

 **Fira som om du vunnit VM-guld**

Gör ett onödigt dyk – med dramatik!

Spela med ena handen bakom ryggen

 **Ha ett kort taktikmöte med dig själv**

 **Ge ett squash-tips**

BINGO

Squash

 **Serva
med
ögonen
stängda**

 **Peppa
din
partner**

 **Kommentera
bollen som
sportkommentator**

 **Sitt
ner och
spela en
boll**

 **Ropa
'Min boll!'
inför
varje
slag"**

 **Gå till
glasväggen
och
vinka**

 **Skratta
under
hela
bollen**

 **Undersök
golvet
som en
detektiv**

**Hoppa 5
gångar
före
serven**

**Spela
med
handen
bakom
ryggen**

 **Vinn en
boll
endast
med
backhand**

 **Förklara
ett
squashbegrepp**