

Spring runt huset



2 varv

Dansa



till en bra låt

Stig upp på en stadig pall/stol



10 gånger

Armdippar med hjälp av stol



15 stycken

Höga knän



30 sekunder

Lyft något tungt



10 gånger per arm

Fötterna mot taket



20 gånger

Dansa



till en bra låt

Hoppa så högt du kan



10 gånger

Hoppa X-hopp



20 stycken

Armpressar



10 stycken

Stora, djupa steg



20 stycken

Hoppa hopprep



1 minut

Vicka höften sida till sida



15 gånger till vardera sida

Sitt i luften



30 sekunder

Knäböj



20 stycken

Hoppa på ett ben



20 hopp per ben

Balansera på ett ben



20 sekunder per ben

Boxa i luften



20 per arm

Spring på ställe



30 sekunder

Skidhopp



30 stycken

Twisthopp



20 stycken

Hoppa så långt du kan



8 hopp

Hoppa över ett hinder



10 hopp