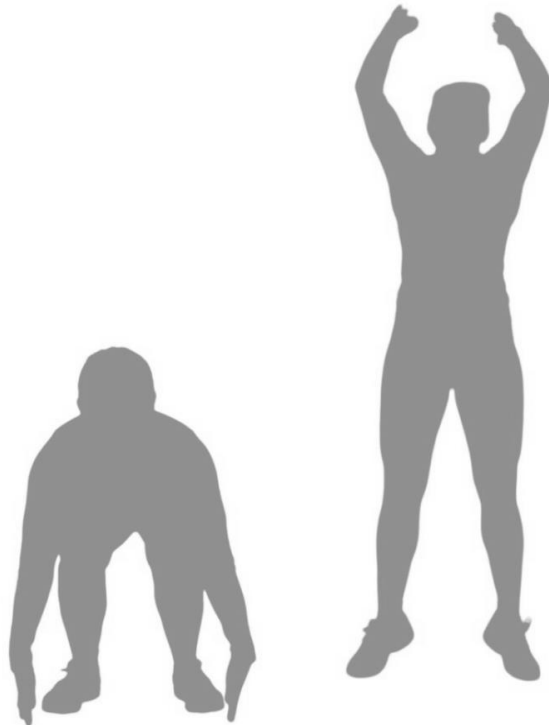


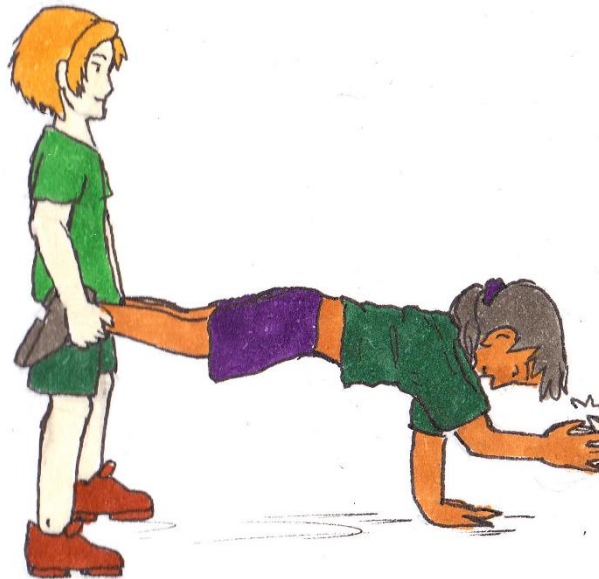
Spensthopp

- **Gjør 10 spensthopp**
- **Hendene i bakken og opp til full strekk**



Trillebår

- Gå sammen to og to, hold rundt knærne/leggene til «trillebåren»
- Gå trillebår frem til markeringen og rygg på vei tilbake
- Bytt plass



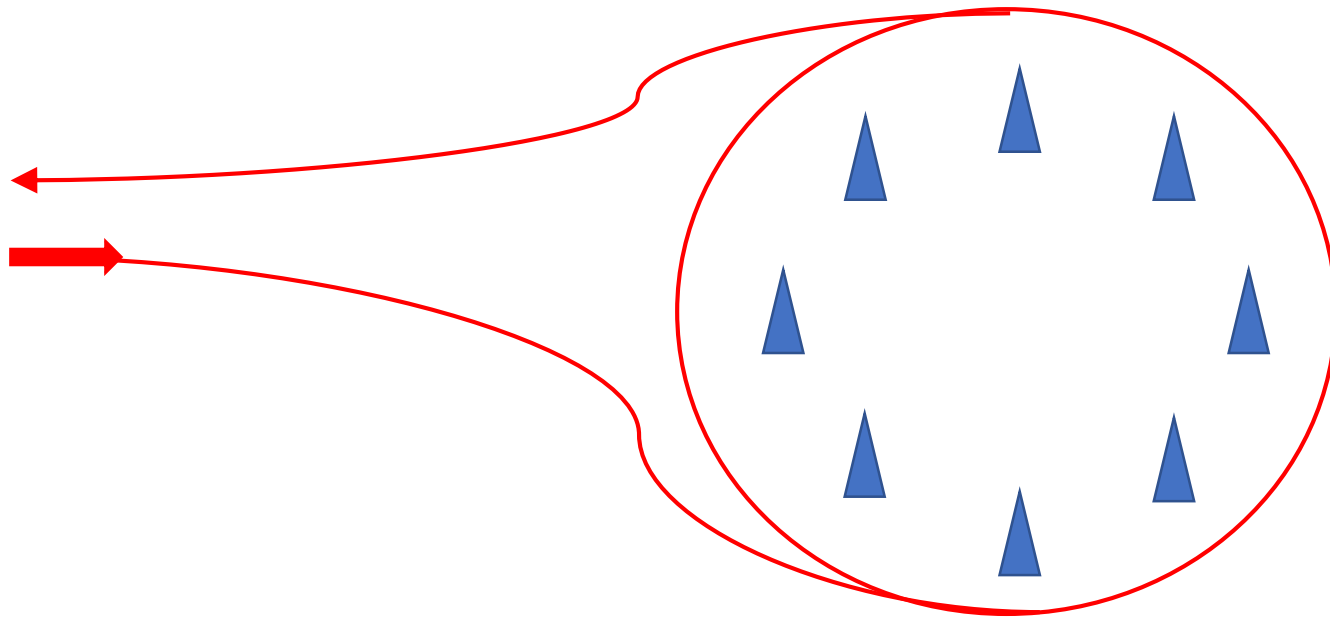
Kast i bøtte

Alle på laget må klare tre treff i bøtta



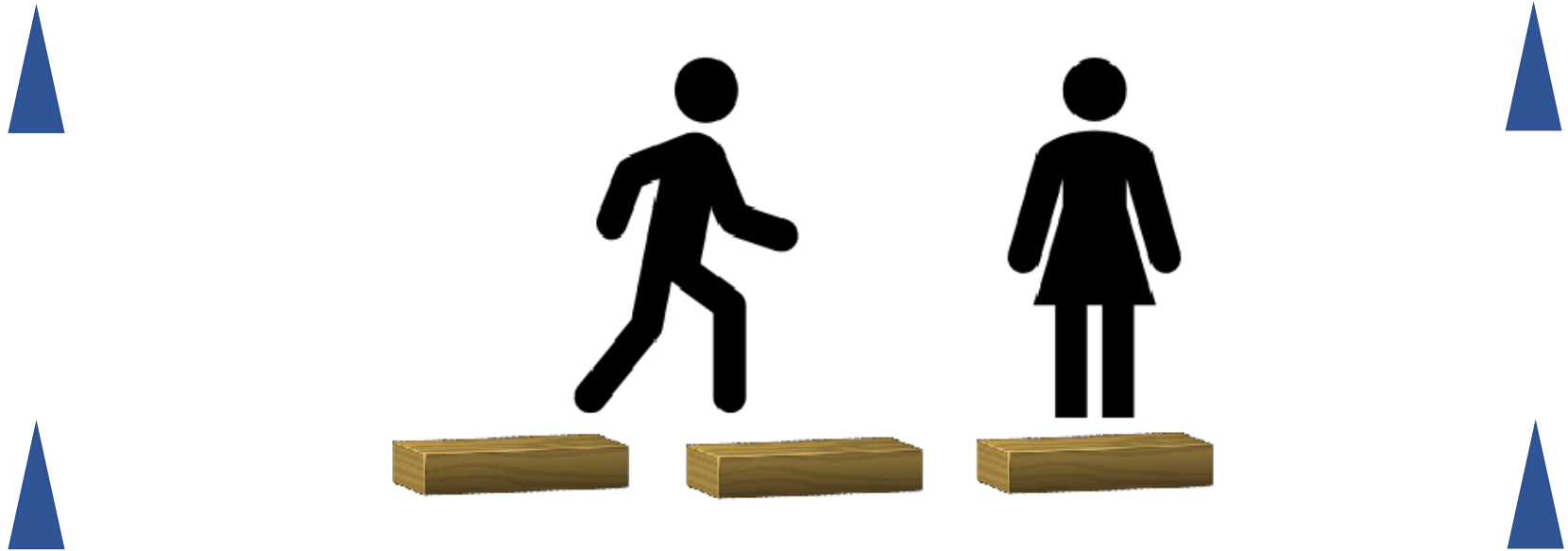
Løping

Løp tre runder rundt den markerte sirkelen



Balanse på klosser

- Alle på laget skal forflytte seg over til markert linje ved hjelp av klossene, unngå direkte kontakt med underlaget
- Benytt likt antall klosser som antall på laget



Hinke

- Hink på ett bein fram til markeringen
- Bytt bein på vei tilbake

