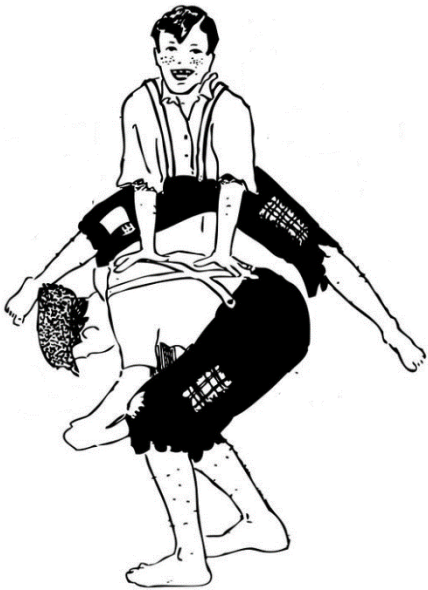


# Hoppe bukk

Hopp bukk over hverandre frem til  
markeringen



# Telemarkshopp

Gjør 10 telemarkshopp



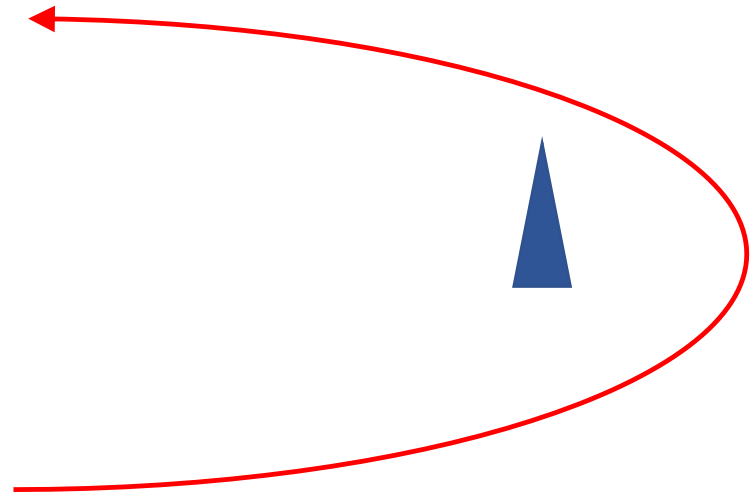
# Stup kråke

Stup kråke frem til markeringen



# Løp baklengs

Løp baklengs rundt kjeglen og tilbake



# Hinkekamp

- Stå på ett bein med hendene på ryggen
- Forsøk å få de andre ut av balanse ved å dytte med skuldrene



# Erteposestafett

- Førstemann på laget løper frem og tilbake og legger ut erteposeved hver markering
- Nestemann på laget samler inn igjen på samme måte osv...

