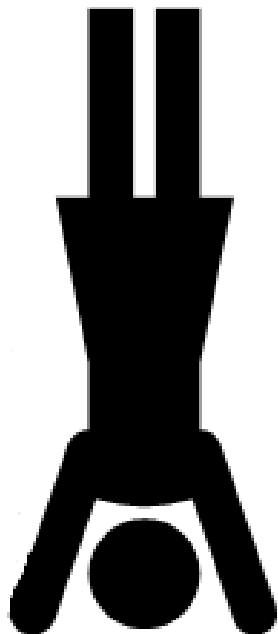


Håndstående inntil vegg

- Gå opp i håndstående inntil en vegg eller en venn som støtter beina dine
- Tell partall til 50



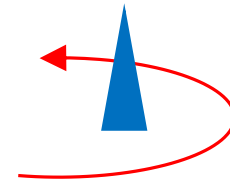
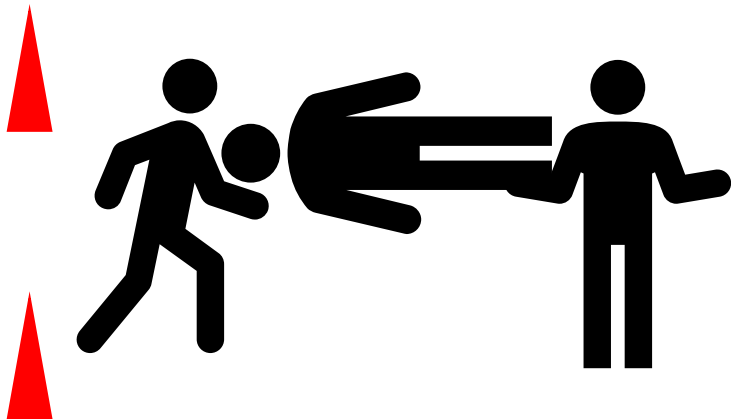
Flyet

- Stå på ett bein, armene ut til siden og bøy overkroppen fremover
- Stå i denne fly posisjonen mens dere sammen teller til 60
- Gjør det samme på motsatt bein



Tømmerstokk

- En person i laget legger seg ned på bakken, stiv som en tømmerstokk
- De andre på laget bærer tømmerstokken fram til kjeglen og tilbake
- Alle på laget skal være tømmerstokk



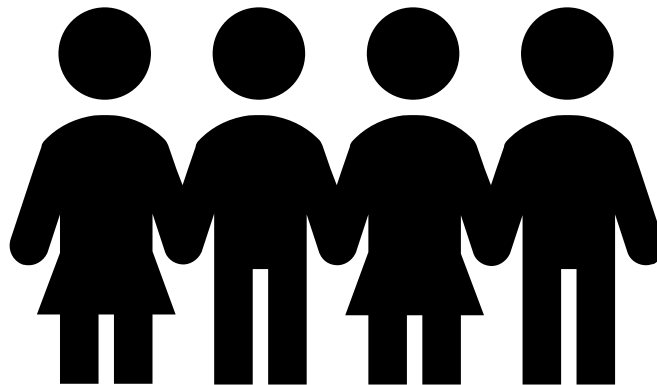
Rockering

- Alle på laget tar en rockering
- Rock med ringen mens gruppa sammen teller til ti



Rytmiske hopp

- Alle på laget stiller seg på linje og holder hverandre i hendene
- Hopp 3 hopp mot høyre, 3 hopp framover, klapp 3 ganger, 3 hopp mot venstre og 3 hopp bakover, klapp 3 ganger
- Alle skal hoppe samtidig



Baklengs slalåm

- Løp baklengs i slalåmløypa
- Frem og tilbake

