

Klipp ut och laminera

Knäböj

Skridskohopp

Twista

Indianhopp

**Blunda och stå
på ett ben**

Groddhopp

Plocka äpplen

Hoppa på ett ben

Plocka blåbär

Spark i rumpan

Studsa

Höga knän

Bestiga berg

*Höga knän och plocka
äpplen*

Fot mot lår

Ro

*Sitt på golvet och ro med
armar, böjda ben*

**Hand mot fot
bakom ryggen**

Paddla

**Väderkvarn med
armarna**

Åk slalom

Armhävning

Gå på tå

Situps

Hugga ved

Snabba fötter

**Stå i plankan-
position**

**Huvud, axlar, knä
och tå**

Bröstsims

Hoppa hopprep

Ryggsims

Boxas i luften

Super Mario hopp

Smyg

Slalom hopp

**Upphopp och
armhävning**

Utfallssteg

Jāgarvila

X-hopp

