

1. Du behöver två tärningar.
2. Gör gärna övningen ute på din gård.
3. Kasta tärningarna och addera ihop ögontalen. Svaret du får berättar vad du ska göra. Följ listan här under. Det gör inget fast du gör samma övning flera gånger.

2 - Hoppa på ett ben.

3 - Spring på stället

4 - Krama ett träd (ute) Krama en mjukis (inne)

5 - Gör en kullerbytta

6 - Gör fem burpees - ligg på mage på golvet, hoppa upp, klappa händerna ovanför huvudet och sedan ner igen <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU>

7 - 10 x-hopp

8 - krabbgång

9 - planka (armarna och tårna i marken, lyft på kroppen, håll rak rygg)

10 - jägarvila - ryggen mot väggen "sitt" med böjda knän.

11 - Spring ett varv runt gården/huset

12 - Hitta två kottar/bollar - försök jonglera