

Hoppa som en  
kanin i 30  
sekunder

Rör dina tår 10  
gångar

Gör 10 X-hopp

Dansa som  
en höna

Stå på  
huvudet

Gå som en krabba  
i en 1 minut

Stå på ett ben i 30 sek  
sedan byt ben.

Gör 10 sit-ups

Balansera en  
boll på ditt huvud

Spring på stället i  
30 sekunder

Snurra runt tills  
du blir yr

Tänj på dig så  
högt som du kan.