|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 jättiläisen askelta  Liikuntabingo | 20 karate-potkua | 10 punner-rusta | 15 sammak-  kohyppyä | 20 tasahyp-pyä ilmaan |
| 30 varpaille-nousua | 15 konkkausta vasemmal-la jalalla | 50 askelta kävelyä varpaillasi | 20 askelta karhun-kävelyä | 30 askelta kävelyä kantapäil-läsi |
| 20 haara-perus-hyppyä | tasapaino-vaaka, laske 30, tee molemmilla jaloilla | 15 konkkaus-ta oikealla jalalla | 50 polven-nostojuok-sua | 10 kierrosta kosketukset käsillä rytmillä : polvet, varpaat, polvet , olkapää, pää |
| 50 kanta-peppuun-juoksua | 20 krt kädet ympäri | 50 nopeaa juoksua paikallaan | 20 hiihtohyp-pyä | Sari Salo 2016  20 askelta rapukäve-lyä |