

1

Lav ti englehop



Gå krappegang



Slå en koldbøtte



Lav ti knæløftninger



Stå på et ben i 10 sek.



Lav ti frøhop

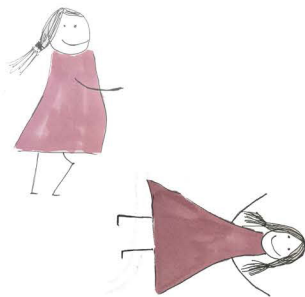


5

6

2

Lav 20 gadedrengehop



Dans rundt i 15 sek.

3

4

8

7

Udarbejdet af