

<p><b>1</b> Bær tjukkassen fram og tilbake til ribbeveggen, hent 1 ball hver og kast ballen opp og vend 360 grader, løp en runde i salen mens du spretter ballen.</p>	<p><b>1</b> Hopp 5 spenst hopp på matta den ene veien og rull sidelengs tilbake</p>	<p><b>1</b> Hent 1 ertepose hver. Hink over salen med erteposen på den ene foten. Løp tilbake og legg erteposene på plass.</p>	<p><b>1</b> Finn en matte. Alle skal ta en hodekråke og slå ett hjul.</p>
<p><b>2</b> Hent 1 hoppetau hver. Hopp 5 enkelthopp. Hent 2 matter og ta 3 dobbeltruller. Legg tilbake mattene.</p>	<p><b>2</b> Still opp på lang rekke og dans jenka. Førstemann på gruppa bestemmer fart og rytme</p>	<p><b>2</b> Lag en statue der bare 5 kroppsdelar totalt er i gulvet</p>	<p><b>2</b> Finn fram brett og matte. Alle skal ta 2 strekkhopp med løpefart på brettet. Sett tilbake brettet og matta.</p>
<p><b>3</b> Hent 1 hoppetau hver. Hopp 5 enkelthopp. Hent 2 matter og ta 3 dobbeltruller. Legg tilbake mattene.</p>	<p><b>3</b> Gå trillebår fra den ene siden av salen til den andre. Bytt trillebår (den som trillet blir nå trillebåren) og gå tilbake igjen.</p>	<p><b>3</b> Hent en ball hver. Sprett – fang- kast – fang 3 ganger.</p>	<p><b>3</b> Hent en tjukkass. Alle løper rundt tjukkassen 2 ganger. Deretter går alle oppi tjukkassen og løper med høye knær mens gruppa teller til 10.</p>
<p><b>4</b> Stå på en fot med lukkede øyne, tell høyt til 10. Bytt fot.</p>	<p><b>4</b> Hent en kasse. Alle skal stille seg opp på kassa og telle høyt til 10. Treneren bestemmer når dere kan gå ned igjen.</p>	<p><b>4</b> Finn fram 1 matte. 1 setter seg på matta, mens 3 drar personen på tvers av salen.</p>	<p><b>4</b> Syng ”hode-skulder-kne og tå” 5 ganger. Litt fortære for hver gang.</p>
<p><b>5</b> Gå rundt i salen med ertepose på hodet i 1 minutt. Når dere tror det har gått 1 minutt, setter dere dere ned på rompa. Er dere mer enn 10 sekunder unna 1 minutt, må dere prøve på nytt.</p>	<p><b>5</b> Still opp 2 og 2, hold hverandre i hendene. Hopp 4 hopp sidelengs, klapp 4 ganger, hopp 4 hopp tilbake, klapp 4 ganger. Gruppa må telle høyt og hoppe og klappe samtidig.</p>	<p><b>5</b> Hent en benk. Sett benken opp i ribbeveggen. Klatre opp ribbeveggen og skli ned benken.</p>	<p><b>5</b> Hent 2 matter og 1 brett. Lag nedoverbakke. Alle skal ta 2 forlengs hodekråker og 1 baklengs hodekråke ned bakken.</p>
<p><b>6</b> Løft opp treneren og bær henne fra den ene veggen til den andre.</p>	<p><b>6</b> Hent en kasse og en matte. Klatre opp kassa, og ta strekkhopp ned. Alle må gjøre 3 strekkhopp.</p>	<p><b>6</b> Still dere opp på rekke bak hverandre. Hopp 3 ganger, hink 3 ganger og klapp 3 ganger. Gjør det samme 4 ganger etter hverandre. Den som står først bestemmer fart og rytme.</p>	<p><b>6</b> Hent en tjukkass og legg den under ribbeveggen. Klatre opp ribbeveggen og hopp ned på tjukkassen. Legg tjukkassen midt i salen. Spring rundt tjukkassen 2 ganger. Legg tjukkassen tilbake.</p>