

 15 Upphopp

 10 Sprattelgubbehopp

 Var extra snäll mot någon idag

 Klappa händerna framför & bakom kroppen

 20 Hopp på höger ben

 Hopp på vänster ben

 12 Indianhopp

 8 Dips

 Tala om för någon att den är viktig för dig!

 12 Knäböj

 14 Benkickar

 7 Simtag med armarna

 15 Sit-ups

 14 Grodhopp

 15 Skridskohopp

 12 Utfallssteg

 9 Cykeltag med benen i luften

 6 Skidåkarhopp

 12 Boxslag i kors

 5 Snöänglar på golvet

 Ge någon en kram

 6 Armhävningar

 10 Sprattelgubbehopp

 Var extra snäll mot någon idag

 10 Glädjehopp