

Du  
är bra, rolig  
och härlig!

Gör en  
klappramsa

**10**  
**Höga hopp**

**12**  
**Bergs-  
klättring**

**Spring tre  
varv runt  
huset**

Kasta  
boll till en  
vän

**22**  
**Björngång**

**8**  
**Dips**

**Spring på  
stället i 75  
sekunder**

**Tänd ljus  
och mys!**

**10**  
**Upphopp**

**8**  
**Fällkniven**

**6**  
**Superman**

**15**  
**Sprattel-  
gubbe**

**12**  
**Knäböj**

**Spring tre  
varv runt  
huset**

**12**  
**Rygglyft**

**22**  
**Hopp på  
ett ben**

**20**  
**Flossa**

**14**  
**Twisthopp**

**16**  
**Bollen  
bålen**

**Tala om för  
din familj vad  
de betyder  
för dig**

**17**  
**Glädjeskutt**

**10**  
**Höga knän**