



HOPPA TILL 50

Slå tärningen. Skriv siffran som tärningen visar och utför lika många upprepningar av rörelsen!

Slag 1: Diagonalhopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 2: Sprattelhopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 3: Hoppa på vänster ben	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 4: Burpees	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 5: Jämfotahopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 6: Upphopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 7: Hoppa på höger ben	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 8: Squrtjump	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 9: Grodhopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 10: Skridskohopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 11: Långa hopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 12: Skidåkarhopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 13: Squatjump	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 14: Sidohopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Slag 15: Jämfotahopp	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Totalt	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Summera antalet rörelser. Om ni inte kommit upp till 50 fortsatt i den rosa kolumnen.

**DU ÄR
BRA!**

