

**A** 5 armhävningar

**B** 5 knäböj

**C** 6 krysshopp

**D** 8 dips

**E** 5 elefantrörelser

**F** Balansera på höger fot i 7 sekunder.

**G** 8 grodhopp

**H** 5 glädjehopp

**I** 3 rulla axlarna

**J** 7 sprattelgubbe

**K** 8 korsrörelser

**L** Balansera på vänster fot i 8 sekunder.

**M** 8 sit-ups

**N** 6 regnbågen

**O** 8 benkickar i kors

**P** Plankan i 15 sekunder

**Q** 6 skridskohopp

**R** 15 bakåtkickar

**S** 5 skidåkarhopp

**T** 7 twisthopp

**U** 6 upphopp

**V W** 4 utfallssteg

**X** 11 bergsklättring

**Y** 6 knäböj på höger ben

**Z** 11 tåhäv

**Å** 10 boxslag

**Ä** 6 knäböj på vänster ben

**Ö** Spring på stället i 20 sekunder.