

Terves kehas, terve vaim!

LIIKUMINE

Number

Tee nii!



1. Kükita 5 korda!
2. Sörgi 1 minut!
3. Hüppa nii kõrgele, kui suudad!!
4. Jookse teise tuppa ja tagasi!
5. Naudi sääretõstejooksu 1 minut!
6. Keeruta ümber enda 6 tiiru!
7. Piinle põlvetoostejooksul 2 minutit!
8. Tee planku 45 sekundit!
9. Hüppa hüppenööriaga!
10. Tee 10 kükist üleshüpet!
11. Viska silda!
12. Liigu krabikõnnis 10 meetrit!
13. Naerata!



Laenuta, kasuta, tagasta!

Number

Tee nii!

14. Hüppa 10 korda!
15. Hoia taburetti pea kohal 1 minut!
16. Seisa pea peal!
17. Hoia turiseisu 20 sekundit!
18. Hoia sirgeid käsi paralleelselt maaga 45 sekundit!
19. Tee 10 puusaringi!
20. Tee 3 plaksuga kätekõverdust!
21. Tee 10 käteringi!
22. Jookse teise tuppa ja puuduta seal midagi kollast. Tagasi tule tibusammudega!
23. Hüppa paremal jalal!
24. Tee 10 kätekõverdust!



LAENULELU

Mängi kogu elu!