

POST 1

Balanser på benk.

POST 2

Jogge på tjukkas.

POST 3

Hoppe frem og tilbake
over benken.

POST 4

Legg deg ned og slapp
av.

POST 5

Kast erteposer opp i kassa. Stå ved kjeGLE.

POST 6

Spensthopp.

POST 7

Kast basketballen opp i kurven.

POST 8

Rock med rockeringene

POST 9

Drikkepause

POST 10

Dytte hverandre ned
fra benken.

POST 11

Hopp stillestående
lengde fra kjeGLE.

POST 12

Ta løpefart og hopp
lengde.

POST 13

Triks med fotballen.

POST 14

Sprett ballen mens du balanserer på benken.

POST 15.

Legg deg ned å slapp av.

POST 16.

Armhevinger.

BINGOARK

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16