

Skihop



Gadedrengehop



Hop på et ben



Sprællemænd



Trillebør



Hink på højre ben



Harehop



Løb baglæns



Krydsløb



Cha-che skridt



Hop på to ben



Krappe gang



Hink på venstre  
ben



Hop på to ben  
baglæns



Kravl som en  
spiderman



Valgfri øvelse



Baglæns  
gadedrengehopp



Hop to skridt frem  
og et skridt tilbage



Høje  
knæløftninger



Hælspark



Hop rundt om dig selv



Valgfri øvelse



Høje knæløftninger  
samtidig med der  
bokses lige ud i luften



Løb på hæle



Løb på tæer



Løb på ydersiden af  
foden



Hop som en  
balletdanser



Lav spagat-spring i  
luften



Lad som om du dribler  
med en fodbold



Flyv som en  
sommerfugl



