

Læg tallene her

- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	 Træk dette tal til sidst	18	19	20
21	22	23	24	25

Klip tallene ud



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25



Træk dette
tal til sidst

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	4	12		19	23
	7		17		24
3		15	18		25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

5		13		21	22
	10		17		23
6	11	14	20		25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

2	6	8	12		
4	7		13	15	16
5		9			17

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

2		11	16	20	21
	8		17		22
3	9		19		24

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	8	14	17		
3	10		18	20	21
	13	15			22

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	6	12	16		
4	9		17	20	24
	10	14			25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

2	5	11	17		
3	8		18	19	22
	9	14			23

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

2	5	12	17		
4	7		19	21	24
	11	16			25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	7	13	16		
6	9		17	18	19
	10	15			23

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

3	5	10	17		
4	6		18	21	23
	8	12			25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1			16		22
6	11	14	17	20	
9	13	15			25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

2		12	15		20
5	10		17	18	
7	11	14			24

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1		17	19		23
3	7		21	22	
4	13	18			24

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

2	6	9	12		20
4	7		15	17	
	8	11			23

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	4	8	13		22
2	5		17	21	
3		10			24

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

2	8	14	17		23
5			19	21	
6	10	16			25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	12	14	17		22
7			18	20	
9	13	15			24

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

3	10		16		22
4		12	17	19	23
7	11				25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

2	9		14		17
6		13	15	16	18
8	11				21

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	5		17		23
3		10	19	20	24
4	7				25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	13		17		21
3		16	19	20	22
5	15				25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

2	9		14		21
3		12	15	17	
8	11			18	24

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1	7		12		20
2		10	13	17	
6	9			18	23

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

4	8		14	17	22
	9	11			24
6			16	19	25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

5	7		12	15	
	8	11		16	23
6			14	17	24

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

3		13		19	22
			17	20	24
5	10	15	18		25

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1		6		14	20
			9	17	21
2	4	7	13		23

BEVÆGELSE-



- 1: SPRÆLLEMAND X 5
- 2: HØJE KNÆLØFT X 10
- 3: BURPEE X 2
- 4: SPARK HÆLE BAGI X 10
- 5: HOVEDET NEDAD 10 SEK.
- 6: SYGT SEJT HOP X 5
- 7: ARMSTRÆKKERE X 5
- 8: SVING ARME BAGLÆNS X 10
- 9: SVING ARME FORLÆNS X 10
- 10: DREJ RUNDT X 5
- 11: SKYGGEBOKS X 10
- 12: ROBOTDANS
- 13: RØR DINE TÆER X 5
- 14: KRAVL UNDER BORDET
- 15: JUMP SQUATS X 5
- 16: FLAMINGOBALANCE
- 17: GRIM DANS
- 18: SKIHOP X 10
- 19: RYST HELE KROPPEN
- 20: PÅ TÆER OG NED X 10
- 21: GIV 5 HIGH FIVES
- 22: SKULDERLØFT X 10
- 23: HOP PÅ STEDET X 10
- 24: LØB EN RUNDE I KLASSEN
- 25: FLYV SOM EN SUPERHELT

1		5	12	17	21
				18	22
2	3	10	16		25