

100 om dagen!!

Gör tio (10) stycken av allt



Krysshopp



Grodhopp



Väderkvarn



Hoppa på höger ben



Hoppa på vänster ben



Spring på stället



Höga knän



Cirkla armarna



Twisthopp



Knäböj

Sätt ett kryss i rutan på ditt kort efter varje grej du gjort

Kopiera kortet och ge en till varje elev.

Tejpa fast på skolbänken och kryssa för allteftersom uppgifterna slutförs. Det gäller att fylla hel kortet – annars får man fortsätta veckan därpå.

Vecka _____

Namn _____ Klass _____

Gör 10	M	T	O	T	F
Krysshopp					
Grodhopp					
Väderkvarn					
Höger ben					
Vänster ben					
Spring					
Höga knän					
Armar					
Twist					
Knäböj					

Ett alternativt kort. Kopiera och ge en till varje elev.

Tejpa fast på bänken.

Gör 10	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre
Krysshopp					
Upphopp					
Knäböj					
Höga knän					
Vänster ben					
Höger ben					
Skidhopp					
Kick i rumpan					
Indianhopp					
Sicksackhopp					