

TA VAD DU BEHÖVER!



TRÄNING I LIVET

RULLA

KRYP

STÅ PÅ ETT BEN

5 BENSPARK

KASTA EN BOLL

5 HÖGA HOPP

SPRING SÅ FORT
DU KAN!

GÖR SIDOHOPP

FÅNGA EN BOLL

LEK INTE NUDDA
MARK

5 KNÄBÖJ

LÄGG NÅGOT PÅ DITT
HUVUD OCH GÅ

HOPPA PÅ ETT
BEN