Hoppa 10 sinnum á vinstri faeti

ÚT FYRIR BÓKINA

Hoppa 10 sinnum á haegri faeti.

ÚT FYRIR BÓKINA

8 englahopp

ÚT FYRIR BÓKINA

5 froskahopp

ÚT FYRIR BÓKINA

Hoppa jafnfaetis 7 sinnum.

ÚT FYRIR BÓKINA

Dansa einn dans.

ÚT FYRIR BÓKINA

Taka 10 hliðarskref til vinstri.

ÚT FYRIR BÓKINA

Taka 10 hliðarskref til haegri.

ÚT FYRIR BÓKINA

Hoppa/hlaupa á staðnum og telja upp í fimmtíu

ÚT FYRIR BÓKINA

Háar hnélyftur og telja upp í fimmtíu

ÚT FYRIR BÓKINA

Fara í planka og telja upp í tuttugu

ÚT FYRIR BÓKINA

10 hnébeygjur

ÚT FYRIR BÓKINA

Flossa 7 sinnum

ÚT FYRIR BÓKINA

8 sprellikarlahopp

ÚT FYRIR BÓKINA

4 armbeyjur

ÚT FYRIR BÓKINA

Hrista
Hrista
Hrista

ÚT FYRIR BÓKINA

Ganga á tánum og teygja handleggi upp í loft

ÚT FYRIR BÓKINA

Ganga á hælunum og teygja handleggi upp í loft

ÚT FYRIR BÓKINA

Standa og velta öxlum 5 sinnum fram og 5 sinnum aftur

ÚT FYRIR BÓKINA

Snerta tærnar 10 sinnum

ÚT FYRIR BÓKINA

Tvista 10 sinnum

ÚT FYRIR BÓKINA

Teygja hendurnar upp 8 sinnum

ÚT FYRIR BÓKINA

Taka hænuskref í kringum borðið sitt

ÚT FYRIR BÓKINA

Kreista axlirnar 5 sinnum upp að eyrum og gretta sig í hvert sinn

ÚT FYRIR BÓKINA

Valhoppa á staðnum

ÚT FYRIR BÓKINA

Standa fyrir aftan sætisfélaga og gera létta regndropa á axlir og höfuð

ÚT FYRIR BÓKINA

Lyfta sér upp á táberg og svo aftur á hæla 10 sinnum

ÚT FYRIR BÓKINA

Rétta og kreppa fingur 20 sinnum

ÚT FYRIR BÓKINA

Anda djúpt 10 sinnum

ÚT FYRIR BÓKINA

Góðan dag, tær, tær
Góðan dag, axlir, axlir
Góðan dag, hné, hné
Góðan dag, rass, rass
o.s.frv.

ÚT FYRIR BÓKINA

Setja hendur á hnakka og snúa líkamanum til hægri og vinstri til skiptis

ÚT FYRIR BÓKINA

Setja handleggina út til hliðar og snúa þeim í litla hringi. 10 sinnum fram og 10 sinnum aftur

ÚT FYRIR BÓKINA

Knúsaðu þig

ÚT FYRIR BÓKINA

Syngja
Gamla Nóa

ÚT FYRIR BÓKINA

Jóga hálfmáni

ÚT FYRIR BÓKINA

Jóga
köttur - hundur

ÚT FYRIR BÓKINA

Liggja á bakinu og
hjóla með fótunum

ÚT FYRIR BÓKINA

Jóga
fjallið

ÚT FYRIR BÓKINA

Ganga á tánum í
kringum borðið sitt

ÚT FYRIR BÓKINA

Skrifa nafnið sitt
út í loftið

ÚT FYRIR BÓKINA