

Terningkast:	Aktivitet:
	Hopp opp og ned 15 ganger.
	Bøy deg ned for å nå tåen din. Gjør dette 10 ganger.
	Gå forsiktig rundt i klasserommet i 30 sekunder.
	Gå rundt pulten din 8 ganger.
	Hink opp og ned 20 ganger.
	Løft noe tungt.