

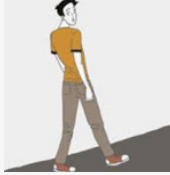






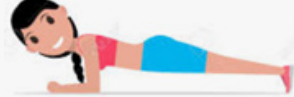








# TALVEVAHEAJA LIIKUMISBINGO

			
Harki-kokku hüpped x 20	Kükid x 20	Liigu õues 45 minutit ja tee selle jooksul 20 sammu tagurpidi	Kätekõverdused x 10
			
Käi krabikõnnil kõik toad läbi	Käi karukõnnil kõik toad läbi	Istesetõusud x 15	Puusatõsted x 15
			
Kõhuli käte ja jalgade tõstmine x 20	Plank, loe 15ni	Matka metsas/pargis 45 min ja kallista kolme puud	Täpsuvise lumepalli või väikese kiviga vastu puud x 20
			
Põrgata palliga x 20	Jookse põlvetõstejooksu 30 sammu	Seisa 30 sekundit paremal jalal	Seisa 30 sekundit vasakul jalal

