



Nagymozgás - BINGÓ



10 béka-ugrás	10 méter mászás fej-forgatással	1 perc helyben futás	10 óriás-lépés	10 méter sarkon járás
10 ugrás bal lábon	5 méter pókjárás	10 karate-rúgás	5 méter lábujj-hegyen járás	1 perc malom-körzés
5 csillag-ugrás	5 méter tyúk-lépés	10 ugrás jobb lábon	10 fekvő-támasz	10 labda-pattogatás
5 méter rákjárás	10 ugrás páros lábon	10 taps a hátad mögött	1 perc kutya-forgás	10 méter indián-szökdelés
5 méter mocsár-járás	1 perc cicahát	10 hóangyal	5 célbadobás papír-gombóccal	10 labda feldobása, elkapása