Kortstokk-gym:

Finn ein kortstokk, bileta tyder følgjande:

= ned på magen og opp igjen

= OL-floka

= froskehopp

= spurt mellom to punkt eller gå opp og ned av ein stol

Talet bestemmer kor mange gonger du skal gjera det. Kan gjerast inne eller ute.

Bruk korta ess=1 til 10. Hald på i ca.20 minutt.