

PISTETYÖSKENTELEYBINGO

Tee liike, jos ruudukossasi ei ole tätä numeroa tai jos olet jo suorittanut kyseisen tehtävän.

2: Ravistele raajojasi.

3: Venyttele pohkeitasi.

4: Pyöri 4 kierrosta ympäri.

5: Hyppää 5 kertaa niin korkealle, kuin pystyt.

6: Pyöritä hartioitasi molempiin suuntiin 6 kierrosta.

7: Kannusta toveriasi.

8: Käy 8 kertaa kyykyssä.

9: Nouse päkiöillesi 9 kertaa.

10: Käy lattialla makaamassa ja nouse ylös.

11: Venyttele etureisiäsi.

12: Punnerra 7 kertaa (myös seinää vasten on hyvä).