









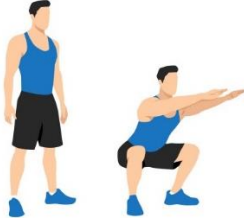



Teningur	Æfing	Mynd	Fjöldi
1	Spýtukarlahopp		X 20
2	Jafnvægisslá		X 3
3	Klifurgrind. Upp á topp og niður		X 1
4	Körfubolti		X 5
5	Kastali. Renna sér niður rennibrautina		X 3
6	Kviðæfingar		X 15

7	Armbeygjur		X 5
8	Hlaupa í kringum trégrindverkið		X 2
9	Fótbolti. Sparka í mark		X 5
10	Sippa		X 20
11	Kastali. Fara niður stöngina		X 3
12	Köngulóarganga. Litla fótboltavöllinn yfir og tilbaka		X 1

Teningur	Æfing	Mynd	Fjöldi
1	Bjarnaganga		X 4
2	Hoppa á öðrum fæti		X 20
3	Stíga upp á stól		X 10
4	Ganga hænuskref		X 20
5	Hnébeygjur		X 10
6	Skíðahopp		X 20

7	Öndunaræfing. Kertið og blómið		X 5
8	Hoppa yfir hlut á gólfi (bók, skó, úlpu)		X 10
9	Fá sér vatnssopa		X 2
10	Hlaupa á staðnum. Telja upp á 20		X 1
11	Dýfur við borð eða á stól		X 10
12	Froskahopp		X 10

Hafrún Erna