



BINGO



5 Liggande stjärnan	5 Liggande cykling	5 Enkla skorpionen	5 Hängbron med kors
10 Sprattel- gubbe	10 Bergsklätt- ringshopp	10 Donkey- kicks	10 Utfallssteg vridning
15 sek Dansaren höger ben	15 sek Dansaren vänster ben	15 sek Sidoplan- kan vänster	15 sek Sidoplan- kan höger
5 Liggande stjärnan	5 Liggande cykling	5 Enkla skorpionen	5 Hängbron med kors
10 Sprattel- gubbe	10 Bergsklätt- ringshopp	10 Donkey- kicks	10 Utfallssteg vridning
15 sek Dansaren höger ben	15 sek Dansaren vänster ben	15 sek Sidoplan- kan vänster	15 sek Sidoplan- kan höger



BINGO



5 Liggande stjärnan	5 Liggande cykling	5 Enkla skorpionen	5 Hängbron med kors
10 Sprattel- gubbe	10 Bergsklätt- ringshopp	10 Donkey- kicks	10 Utfallssteg vridning
15 sek Dansaren höger ben	15 sek Dansaren vänster ben	15 sek Sidoplan- kan vänster	15 sek Sidoplan- kan höger
5 Liggande stjärnan	5 Liggande cykling	5 Enkla skorpionen	5 Hängbron med kors
10 Sprattel- gubbe	10 Bergsklätt- ringshopp	10 Donkey- kicks	10 Utfallssteg vridning
15 sek Dansaren höger ben	15 sek Dansaren vänster ben	15 sek Sidoplan- kan vänster	15 sek Sidoplan- kan höger